Nestlé benimle

Sayı 16 Eylül-Ekim-Kasım 2012

Nestlé
Afiyet olsun Türkiye!

"Süperkız" Burcu Esmersoy

Tarih kokan şehir: Edirne

El emeği, göz nuru kilimler

Ve karşınızda "Stuff Shop"

İçindekiler

02 Lezzet
Anadolu yemekleri

04 Sohbet
Burcu Esmersoy

06 Lezzet
İstanbul'un keyif mekanları

08 Kültür
Tarih kokan şehir: Edirne

12 Haber
Kahve mucizesi

14 Gelenek
Anadolu kilimleri

16 Sohbet
Baha

18 Gezi
Vizesiz seyahat

20 Söyleşi
Stuff Shop

22 Beslenme
7 harika besin

24 Spor
Dansla formda kalın

26 Sohbet
Yonca Lodi

28 Sağlık
Gülümseyen dişler

30 Kültür - Sanat

32 Bulmaca

Nestlé

Dergi adı
NESTLÉ benimle

İmtiyaz Sahibi
Banu Liman

Büyükdere Cad. No: 256 Nurol Plaza A Blok K: 6
34398 Maslak - İstanbul

Sorumlu Müdür
Yaprak Kanlıoğlu

Büyükdere Cad. No: 256 Nurol Plaza A Blok K: 6
34398 Maslak - İstanbul

Yayın türü
Yaygın süreli

İçerik ve Tasarım Uygulama
indeks:
İndeks İçerik-İletişim Danışmanlık
Kore Şehitleri Caddesi, Atılım İş Merkezi No: 28 Kat: 4
D:4 Zincirlikuyu-İstanbul **Tel:** 0212 347 70 70
www.indeksiletisim.com / indeks@indeksiletisim.com

Yayın Yönetmeni: Yaprak Özer

Genel Koordinatör: Ayşegül Kuyucu

Süreli Yayınlar Koordinatörü: Nilüfer Eyiişleyen

Yazı İşleri: İsmail Polat, Umut Bavlı

Görsel Yönetmen: Esen Ataman Kürklü

Grafik Tasarım: Serkan Bengin, Emre Ergül

İdari İşler: Çiğdem Yarar

Dergi yönetim yeri
Büyükdere Cad. No: 255 Nurol Plaza A Blok Kat: 6
34398 Maslak - İstanbul
Tel: 0212 329 6000 **Faks:** 0212 329 6038
e-posta: banu.liman@tr.nestle.com

Renk Ayrımı ve Basım
Sade Ofset, Matbaacılar Sitesi, No: 179, 34190
Bağcılar - İstanbul **Tel:** 0212 629 03 39

"Nestlé benimle" Dergisi'nin içerik ve tasarımı içerik fabrikası iletişim danışmanlık ve tic. ltd. şti. tarafından yaratılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser olarak koruma altındadır. "Nestlé benimle" Dergisi'nde yayınlanan yazı ve fotoğrafları yayma hakkı ve "Nestlé benimle" markası ve logosu Nestlé Türkiye Gıda San. A.Ş.'ye aittir. Kaynak gösterilse dahi, hak sahiplerinin yazılı izni olmaksızın ticari amaçlarla kullanılamaz. Dergide yayınlanan yazılar, yazarların kişisel görüş, yorum ve tavsiyelerini içermektedir, içerik fabrikası iletişim danışmanlık ve tic. ltd. şti. veya Nestlé Türkiye Gıda San. A.Ş., yazılarda yer alan bilgi, görüş ve tavsiyeler nedeniyle doğabilecek maddi veya manevi zararlardan hiçbir şekilde sorumlu değildir.

Sunuş

Reinhold Jakobi
Nestlé Türkiye
İcra Kurulu Başkanı

Değerli okurlar,

Güzel geçen bir Ramazan ayını ve sevdiklerimizle birlikte olduğumuz keyifli bir Şeker Bayramı'nı geride bıraktığımız bu günlerde, Nestlé olarak beğeninize sunduğumuz birbirinden lezzetli, sağlıklı ve besleyici ürünler vasıtasıyla sizlere ulaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Ramazan ve bayram coşkusunun ardından, Ekim ayında da Türk halkı için çok özel bir anlam taşıyan bir diğer bayramı, Kurban Bayramı'nı karşılayacak olmanın heyecanı içindeyiz. 100 yılı aşkın bir süredir Türkiye'de damakları tadlandıran, sofraları şenlendiren Nestlé ürünleri ile tüm Türkiye tarafından sevilmenin ve özel günleri hep birlikte paylaşmanın sevincini taşıyoruz. Paylaşımlarımız Türk tüketicisi ile birçok "ilk"i yaşamanın ayrıcalığını da bize sundu… 1875 yılında ilk hazır bebek maması ile başlayan bu süreç, 1968'de ilk sürme çikolata olan Chokella, 1984'te ilk hazır kahve olan Nescafé, 1986'da ilk çikolatalı toz içecek olan Nesquik, 1989'da ilk kahve kreması Coffee Mate ve 2001 yılında Nescafé 3ü1 Arada ile devam etti. Türk halkının bize duyduğu güven neticesinde yarattığımız birçok kategoride pazar lideri olmayı başararak, sürdürülebilir bir büyüme potansiyeli yakaladık ve bugün nesiller boyu tercih edilmenin haklı gururunu yaşıyoruz. Nestlé olarak bugün Türkiye'de altı fabrikamız, 50'ye yakın markamız ve 800'e yakın ürün çeşidimiz ile faaliyetlerimize devam ediyor; Türkiye'de üretiyor, istihdam yaratıyor, endüstriye, ekonomiye, çevreye ve topluma küresel ölçülerde katkıda bulunmaya devam ediyoruz. Bu vesileyle siz değerli tüketicilerimize bizi tercih ettiğiniz için bir kez daha teşekkür ediyoruz…

Dergimiz Nestlé Benimle aracılığı ile geçmiş Şeker Bayramınızı kutluyor, şimdiden Kurban Bayramınızı sevdiklerinizle birlikte huzur ve mutluluk içinde geçirmenizi diliyorum.

Anadolu yemeklerinin hikayeleri

Birçok Anadolu yemeğinin ilginç ortaya çıkış hikayeleri, sembolleri, mesajları bulunuyor. Anadolu kültürünün önemli bir parçası olan mutfağa ait bu merak uyandıran hikayelerden birkaçını öğrenmeye ne dersiniz?

Anadolu'nun zengin bir mutfak kültürü var. Bu kültürü zenginleştiren unsurlardan biri de ilginç hikayeleri… Kimisi malzeme çeşitliliğinden, kimisi ekonomik sıkıntılardan, kimisi de sosyal mesaj verme amacıyla oluşmuş bu hikayeler, mutfağımıza ayrı bir renk katıyor.

Perde pilavı

Siirt'in ünlü perde pilavı, bir düğün yemeğidir. Bu yemek, evlenen çifte dolaylı bir temennide bulmak amacıyla geliştirilmiş. Pilavda kullanılan badem erkek, fıstık kız evladı, kırmızıbiber acı günleri, üzüm ise tatlı günleri sembolize eder. Üzerindeki hamur ise ailenin sırlarının aile içinde kalması gerektiğini anlatır.

Malzemeler: 4 adet tavuk göğüs eti, 2 su bardağı pilavlık pirinç, 4 su bardağı sıcak su, 300 gr. badem, 100 gr. dolmalık fıstık, 4 yemek kaşığı sıvıyağ, 1'er çay kaşığı karabiber, tarçın, yenibahar
Hamur için: 1 adet yumurta, 5 yemek kaşığı yoğurt, 125 gr. tereyağı, yeterince un, 1 çay bardağından az sıvıyağ, 1 paket kabartma tozu, tuz.

Yapılışı: Hamur malzemelerini karıştırıp yoğurun. Yumuşak bir hamur elde edin. Pilav tenceresinde pirinçleri sıvıyağ ile kavurun. Sıcak suyu ve tuzu ekleyip kapağını kapatın. Diri kalacak şekilde pişirin. Tavuk etini haşlayıp küçük parçalara ayırın ve bir yemek kaşığı yağ ile kızartın. Bademleri kaynar suda bekletip kabuklarını soyun ve kalan sıvıyağ ile kızartın. Büyük bir tepsiye pilav, tavuk eti ve bademlerin dörtte üçünü, dolmalık fıstıkları ve baharatları aktarıp harmanlayın. Pilavı pişireceğiniz kalıbı yağlayıp içine belirli aralıklarda badem yerleştirin. Hamuru biri küçük diğeri büyük olmak üzere iki parçaya ayırın. Büyük parçayı merdane ile açın ve kalıbın içine yerleştirin. Pilav karışımını içine doldurun. Ayırdığınız diğer hamur parçasını merdane ile açıp pilavın üzerini tamamen kaplayacak şekilde yerleştirin ve bademlerin geri kalanı ile süsleyin. 200 °C fırında 1 saat pişirin ve kalıbı ters çevirerek pilavı büyük bir servis tabağına aktarıp servis yapın.

Höşmerim

Höşmerim Balıkesir'in Havran ilçesinde 500 yılı aşkın bir süredir yapılan sarı renkli bir tatlıdır. Evliya Çelebi, Seyahatname'sinde bu tatlının, Trabzon'a yerleşen ilk Türk göçebelerinde de görüldüğünü, Havran'a da oradan geçtiğini anlatır. İlk höşmerimi Orta Asya'dan göçler yolu ile gelen Anadolu Yörüklerinin yaptığı bilinir. Ancak bu tatlıya peynir tatlısı denilirmiş. Havran'da ise höşmerim adını almış. Hikayesi ise şöyle: Genç bir gelin askerden dönen eşine yoksulluk nedeniyle evde bulunan kendi ürettikleri peynir, irmik ve şekerden ilk kez yaptığı bir tatlıyı eşine ikram etmiş. Gelin çekingen bir şekilde eşine "Hoş mu erim?" diye sormuş. Böylelikle bu tatlıya zamanla hoşmerim denmeye başlanmış.

Malzemeler: 1 su bardağı irmik, 50 gr. tereyağı, 1,5 su bardağı şeker, 1 su bardağı süt, 1 su bardağı su, yarım su bardağı rendelenmiş dil peyniri veya tuzsuz yağlı peynir

Yapılışı: Yağı eritin. İrmiği ekleyip altın sarısı bir renk alana kadar kavurun. Ayrı bir tencerede şekeri, sütü ve suyu kaynatın. Şerbeti irmiğin üzerine dökün. Dil peynirini rendeleyerek tatlının içine ilave edin ve peynirler eriyene kadar pişirin. Tatlıyı ateşten indirip servis edin. Üzerini kabuksuz bademle süsleyebilirsiniz.

Hamur köftesi

Eskiden Çankırı'da üç çocuğuyla çok fakir bir anne yaşarmış. Bir gün, çocuklar çok acıkmış ama evde yalnızca iki avuç un, bir avuç bulgur kalmış. Anne bu malzemelerle çorba yapıp çocuklarına yedirmiş. Çocuklar yemeği çok beğenip annelerine adını sormuşlar. Anne ise "şaştım aşı" demiş. Daha sonraki zamanlarda bu yemeğin adı hamur aşı olmuş. Günümüze ise hamur köftesi olarak gelmiş.

Malzemeler: 1 su bardağı orta boy bulgur, 1 adet büyük soğan, 1 su bardağı sıcak su, pulbiber, tuz, alabildiği kadar un
Sos için: 2 yemek kaşığı tereyağı, 2 yumurta, 1 yemek kaşığı salça, 2 diş sarımsak.

Yapılışı: Bulguru derin bir kaba alıp üzerine sıcak suyu ekleyip 1 saat dinlendirin. Rendelenmiş soğanı, tuzu ve biberi ekleyip yoğurun. Üzerine un serpip köfte hamuru olana dek yoğurun. Daha sonra fındık büyüklüğünde köfteler yapıp un serptiğiniz tepsiye koyun. Derin bir tencereye 2 litre su koyup kaynatın. Köfteleri atıp haşlayın. Tavada tereyağını eritin. Yumurtaları kırıp pişirin ve üzerine 1 yemek kaşığı salça ekleyip kavurun. Bu sosu çorbanın içine ekleyin.

Çiğ köfte

Doğu'nun ünlü yemeği çiğ köfte, Urfa'da anlatılan hikayeye göre şehrin hakimi Nemrut döneminde ortaya çıkmış. Nemrut, şehirde ateş yakmayı yasaklamış çünkü varolan tüm odunları Hz. İbrahim'i yakmak üzere toplatmaya başlamış. Bu yasak konduğunda avda olan bir adam evine, vurduğu ceylanla dönmüş. Ateş yakmanın yasak olduğunu öğrenince, evdeki malzemeleri karıştırıp yoğurarak çiğ köfte yapmış.

Malzemeler: 250 gr. yağsız dana eti (isteğe göre etsiz de yapabilirsiniz), 400 gr. ince çiğ köftelik bulgur, 2 yemek kaşığı acı biber salçası, 1 yemek kaşığı domates salçası, 150 gr. isot, 2 baş soğan, 5 diş sarımsak, yarım demet taze nane, yarım demet maydanoz, 1 bağ yeşil soğan, 2 tatlı kaşığı kimyon, 1 tatlı kaşığı yenibahar, 1 tatlı kaşığı kara reyhan, 1/2 tatlı kaşığı tarçın, 1/2 tatlı kaşığı karabiber, 1 tatlı kaşığı toz şeker, 1 tatlı kaşığı tuz.

Yapılışı: Kuru soğanları ve sarımsakları minik minik doğrayın. Biber salçası, domates salçası, baharatlar ve eti ekleyip iyice karışana kadar yoğurun. Bulguru da ekleyip ara ara su ekleyerek yoğurmaya devam edin. Tüm yoğurma işlemi boyunca kullanacağınız su miktarı 2 çay bardağını geçmesin. Bulgur macun kıvamına geldiğinde maydanoz, nane ve yeşil soğan ekleyin.

Toyga çorbası

En eski çorbalarımız arasındadır. Yoğurtla yapılan çorbaya pirinç yerine aşurelik buğday konulur. Düğün çorbasının ilk şekline toyga çorbası denilirmiş. Toy kelimesi eski Türkçe'de ziyafet, şölen, toplantı, yemekli eğlence gibi anlamlara gelir. Yemekli eğlencelerde, düğünlerde, sünnetlerde, mevlitlerde konuklara ilk olarak toyga çorbası sunulurmuş.

Malzemeler: 1 su bardağı aşurelik buğday, yarım su bardağı nohut, 2 kase yoğurt, 2-3 yemek kaşığı tereyağı, pulbiber, nane, tuz.

Yapılışı: Bir gece öncesinden ıslattığınız nohutları ve yıkadığınız buğdayı bir tencereye alıp üzerini 3-4 parmak geçecek kadar su ilave ederek kaynatın. Bir taşım kaynadıktan sonra ocağı kapatıp buğdaylar şişene kadar bekleyin. Üzerine 4-5 bardak sıcak su ilave edin ve pişirin. Derin bir kapta yoğurdu çırpın. Üzerine kaynamakta olan çorbadan ilave edin. Yoğurttan çorbaya çorbadan yoğurta bir iki geçiş yaptıktan sonra yoğurtlu karışımı çorbaya ekleyin. 1-2 taşım kaynatın. Tereyağını eritip pulbiber ve nane ekleyin. Son olarak üzerine kızarmış tereyağı gezdirip servis yapın.

"Süperkız" Burcu Esmersoy

Güzel sunucu Burcu Esmersoy'un ekran macerası tam gaz devam ediyor. Spor spikerliğinden sonra farklı alanlarda boy gösteren başarılı sunucu, en son Survivor adasında karşımıza çıktı. "Daha yapacak çok şey var" diyen Esmersoy'u yakın markaja aldık.

Burcu Esmersoy için her şey, 1997 yılında katıldığı güzellik yarışmasıyla başladı. O yıllarda "Miss International" seçilerek Türkiye'yi Japonya'da temsil ettikten sonra yolu televizyonla kesişti. İlk önce Kanal D'de çocuk programı sundu, ardından CNN Türk'te spor ve dış haberler servisinde çalıştı. Asıl çıkışını ise 2006'da, NTV'de sunduğu "Spor Servisi" ile yaptı. Her kesimden büyük ilgi gördü ve ekranların vazgeçilmez ismi olma yolunda emin adımlarla ilerledi. Daha sonra spikerlikle yetinmeyerek şov programları, komedi dizileri, reklamlar derken en son Acun Ilıcalı ile Survivor adasından evlerimize konuk oldu.

Güzelliği, gülümsemesi, ses tonu, tarzı ve karizmasıyla her zaman büyük beğeni toplayan başarılı sunucu, "Geldim buraya bitti" diye bir şey yok diyerek daha yapacak çok şey olduğunun altını çiziyor. Kendisine yöneltilen "soğuk" ve "mesafeli" eleştirilerini ise "Onlar benim zırhım" diyerek yanıtlıyor. Şimdi sözü ona bırakıyoruz ve ekranlarda gördüğümüz Burcu Esmersoy'un bilinmeyen yönlerini kendisinden dinliyoruz... "Güçlü kadın" tarifini ise mutlaka not etmenizi tavsiye ediyoruz.

Her şey bir güzellik yarışmasıyla başladı ve o günden bugüne çok şey değişti. Geldiğiniz noktayı nasıl özetliyorsunuz?

Meşakkatli, çok meşakkatli bir yol. Zaten yıllardır bu sektörde olduğum için ve çok fazla röportaj yaptığım için herhalde kendimle ilgili yavaş yavaş düşünmeye başladım. O sorulara cevap verirken de kendimce bir şey belirledim aslında. Tırnaklarımla geldiğim için buraya, bulunduğum noktayı hak ettiğimi düşünüyorum. Bulunduğum yerde olmayı hak ediyorum. Açıkçası o konuda mütevazı olamayacağım. Normalde yolun sonunda olmam lazım ama hala yapacağım çok şey var. Ve onun için de çok heyecanlıyım. "Geldim buraya bitti" gibi bir şey hissetmiyorum. Hep yapacak bir şey çıkıyor ve her zaman bir basamak üstü oluyor.

Sürekli göz önünde olmak nasıl bir şey?

İnsan her zaman çok mutlu olmuyor. Yani yataktan kalktığı zaman hep mutlu olan insanlar varsa onlar için çok mutluyum ama her zaman bu olmuyor. Bazen çok yorgun oluyorsunuz, bazen bir gün önce yaşadığınız bir şeye canınız sıkılmış olabiliyor. Böyle günlerde çok zor oluyor, eğer magazinden bahsediyorsak. Ancak çok iyi olduğunuz, modunuzun ve enerjinizin yüksek olduğu zamanlarda hiç rahatsız etmiyor. Ama yalnız kalmak istediğiniz zamanlarda yani daha doğrusu kendi kendinize kalmak istediğiniz zamanlarda yüzünüze 20-30 tane kameranın flaşı tutulduğunda gözüne fener tutulmuş tavşan gibi oluyorsunuz.

Milyonların ekrandan tanıdığı Burcu Esmersoy, gerçek hayatta ne kadar farklı?

Ekranda göründüğünden biraz daha farklı anladığım kadarıyla çünkü insanlar benimle ilk tanıştıklarında ekranda gördükleri Burcu Esmersoy'la tanışıyorlar. 10 dakika geçtikten sonra istisnasız, herkes "Biz sizin çok daha farklı olduğunuzu düşünüyorduk" ya da "Ekrandan çok daha farklı bir enerji yayıyorsunuz" diyorlar. Mesela bazen soğuk, mesafeli hatta kibirli bile durduğumu söyleyen insanlar oldu.

Evet, soğuk duruyorsunuz…

Aynen öyle ama o benim zırhım! Çünkü bizim sektör normalde çok zor bir sektör ve tek başına bir kadın olarak ayakta durmak hiç kolay değil. Ve ekran arkasında, gerçek hayatta zaten pek çok şey yaşadığım için böyle bir zırh oluşturmuşum kendi kendime. Soğuk ve mesafeli olarak, insanları kendimden uzak tutarak korunuyorum.

Planlı bir şey mi?

Aynen öyle. Kendi güvenliğimi sağlamış bulunuyorum. Ve çok fazla insanları yakınıma yaklaştırmadığım için de bununla ilgili herhangi bir sıkıntı yaşamıyorum.

Nasıl bir çocukluk geçirdiniz?

Annem ve babam çok erken yaşta ayrıldılar. Biz de ablamla birlikte babaannem ve dedemle yaşadık. Şimdi anneler babalar çok bilinçli, yollarını ayırsalar bile çocuklarına nasıl davranmaları gerektiğini çok iyi biliyorlar. Bunun için profesyonel yardım da alıyorlar. Ancak o zaman öyle değildi. Kendileri için ayrılmak ne kadar normalse, çocukları için de aynı şey olduğunu düşünüyorlardı.

Survivor adası çok zor!

"Normalde çalışan ekip için bir sıkıntı yok. Çalışan ekip zaten el üstünde tutuluyor ama yarışmacılar için gerçekten çok zor. Bana iki senedir soruyorlar "Seni çağırsalar gider miydin?" diye. Bu sene özellikle bunu düşünme fırsatına sahip oldum. Gitseydim gerçekten kazanırdım ama gerçekten çok zor bir ortam. Özellikle bir kadın için çok zor. Mesela Begüm'ü gözümün önüne getiriyorum. Sonrasında bunun zorluklarını çok yaşadı. Her şeyden önce yalnız başına beş erkeğin arasında kaldı. İster istemez insan bir kadınla konuşmak ister. Sadece bir kadınla konuşabileceğin şeyler var. Bu birisini çekiştirmek de olabilir, özel hayatıyla ilgili bir şey paylaşmak da olabilir."

Ama öyle değil işte. Kimse yanlış anlamasın, babaannem ve dedem annelik babalık yapmıştır, onların yokluğunu hissettirmediler hiçbir zaman bize.

Bu da sizi hayata karşı güçlü mü yaptı?

Aynen öyle oldu.

Peki, size göre güçlü kadın nasıl olmalı?

Bence güçlü kadın karşısına çıkan engelleri mümkün olduğunca soğukkanlı bir şekilde aşmayı bilen kadındır. Ama eğer soğukkanlılıkla aşamıyorsa da bir şekilde aşmayı bilen kadındır. Belki ağlayarak, belki çıldırarak, belki gülerek... Hangi yolla olursa olsun, karşısına çıkan engeli alaşağı edip yoluna devam etmeyi bilen kadındır.

Türkiye'den kimleri örnek gösterebilirsiniz?

İlk isim Ajda Pekkan. Hülya Avşar da çok güçlü bir kadın. Zaten genelde sanat dünyasında olup da özel hayatını gözler önünde yaşamak durumunda kalan kadınlar hala ayakta durabiliyorlarsa güçlü kadındır.

Siz tarzınızla da dikkat çeken birisiniz. Kimleri takip ediyorsunuz?

Türk tasarımcıların hepsini çok beğeniyorum. Stüdyolarına gidip de bu sene ne yapmışlar diye bakamıyorum ama çekimlerde, tasarımcıların kıyafetlerini giydiğimde görüp beğeniyorum. Alışverişimi daha çok çekimlerde yapıyorum diyebilirim.

Bundan sonra sizi neler bekliyor?

Hayatımda ilk kez üç ay boyunca tek bir iş yaptım. O da Survivor yardımcı sunuculuğu. Bu yüzden de mesela şu an o iş bitince devam eden başka bir şeyim ilk kez yok. Belki de bu dönem, dinlenmek için bana tanınmış bir fırsattır. Şu anda tadını çıkartıyorum ama tabii ki iş görüşmeleri yapıyorum.

İstanbul'un keyif mekanları

İstanbul Türkiye'nin kültür, sanat ve eğlence başkenti... Şehirde eğlence hayatı denilince ilk akla gelen alternatiflerden biri olan meyhaneler, lezzetli mezelerle damaklara, eğlenceli fasıllarla kulağa, dost sohbetleriyle gönüllerle hitap ediyor.

Meyhaneler, İstanbul'un kent kültürünün önemli bir parçası. Farsça "şarap içilen yer" anlamına gelen meyhanelerin, İstanbul'daki tarihi Bizans'a kadar uzanıyor. Şarap ya da rakı içilen bu meyhaneler, Osmanlı döneminde de varlığını sürdürmüş. Özellikle Galata semti, meyhaneleriyle ünlüymüş.

1830'ların İstanbul'unda Yedikule, Samatya, Kocamustafapaşa, Langa, Kumkapı, Fener, Balat, Galata, Ortaköy, Arnavutköy, Tarabya, Büyükdere, Çengelköy, Üsküdar ve Kadıköy meyhaneleriyle ünlü olan semtlermiş. Bu dönemde meyhanelerde genellikle şarap içilirmiş. 1850'li yıllarda rakı, şarabı gerilerde bırakmış. O yılların meyhanelerini bir İstanbul aşığı olan yazar Sermet Muhtar Alus, "Eski Meyhane Alemleri" başlıklı yazısında şöyle anlatıyor: "Yenikapı'daki Sandıkburnu ile Langa'daki Maksud'un meyhanesini unutmak kabil midir? Sandıkburnu o vakitler, devrin kibarlarının rakı içtikleri yegane yeridir. Yazın, mehtaplı gecelerde, yüz elli metre kadar denize doğru uzanan salaş gazinolar hıncahınç dolar, oturacak yer bulunamazdı. Bunların içinde Artin'in gazinosu, mezelerin nefaseti itibariyle en mükemmellerinden ve en çok müşterisi olanlardandı. Hele damadı Aris'in yaptığı fasulye pilakisi ile ciğer tavasının emsali yok. Seyyar mezecilerden Onnik de buranın maruf simalarındandır."

Kumkapı: Kumkapı İstanbul'un balıkçıları ve meyhaneleriyle ünlü semtlerinden biri. Bizans, Osmanlı döneminde çoğunlukla Ermeni ve Rumların yaşadığı Kumkapı'da sokak boyunca meyhaneler yer alıyor. Başta turistler olmak üzere hemen herkesin ilgi gösterdiği Kumkapı'da sıra sıra dizilmiş meyhanelerde çatal bıçak sesleri, kadeh tokuşturma sesleri yankılanır. İstanbul'un yaşayan en eski ve tanınmış meyhanelerinden birisi Kör Agop, bu sokakta yer alıyor. Mekanı 1938'de Agop usta aşmış. Meyhane kültürüne terbiyeli balık çorbası ve sıcak fasulyeyi katan Kör Agop'un ölümüyle meyhaneyi önce oğlu Hayko işletmiş. Günümüzde de torunu Daniel tarafından işletilen mekan, Ermeni ve Türk mutfağının en seçme lezzetlerini sunuyor. Kumkapı'nın diğer ünlü meyhanelerinden bazıları; Neyzen Balık Restaurant, Kumkapı Balık Lokantası, Denizkızı Restaurant, Fener Balık Restaurant...

Çiçek Pasajı: Beyoğlu yangınında yanarak yıkılan Naum Tiyatrosu'nun arsasını, dönemin zenginlerinden Hristaki Zografos Efendi satın aldı. Rum mimar Cleanthy Zanno'ya yeni bir tip çarşı binası olarak Cité de Péra adıyla yaptırıldı. İstiklal Caddesi'nde yer alan bu binanın mülkiyeti 1908'de Sadrazam Küçük Said Paşa'ya geçti. Mütareke yıllarında birçok çiçek dükkanı açıldı. O zamana kadar daha çok Hristaki denilen pasaj, Çiçek Pasajı olarak anılmaya başlandı. 1940'lı yıllarda açılan meyhaneler, insanların

Nevizade

Asmalı Mescit

Nevizade

yoğun ilgisiyle karşılaştı. Zamanla binanın her yeri meyhane oldu. 1978'de çöken bakımsız bina, 10 yıl kadar o halde kaldı. Sonrasında onarılarak eski haline dönüştürüldü. Günümüzde hala İstiklal Caddesi'nde yerini koruyan pasajdaki birçok meyhane müdavimlerini ağırlamaya devam ediyor.

Nevizade: Beyoğlu'nun kalbinin attığı, uzun ince ve daracık sokakların yer aldığı Nevizade'de 1980'lere kadar birkaç meyhane bulunuyordu. Krepen Pasajı'nın yıkılmasından sonra oradaki meyhanelerin de taşınması ile meyhaneler sokağı oldu. Sokakta bugün tarihi meyhaneler de cafeler de canlı müzik yapan mekanlar da bulunuyor. Özellikle yaz akşamları çok rağbet gören Nevizade'nin popüler mekanlarından bazıları; İmroz Meyhanesi, Boncuk, Neyle Meyle, Asırlı, Çağlar, Keyif, Çardak, Demgah... Sokağın en özel mekanlarından biri ise Cumhuriyet Meyhanesi. Kuruluş tarihi tam olarak belli olmayan mekan, 1923'te "Cumhuriyet" adını almış.

Asmalı Mescit: İstiklal Caddesi'nin popüler mekanlarından Asmalımescit, gece kulüpleri ve barlarının yanı sıra meyhaneleriyle de ünlü. Refik Restaurant, Zamansız Meyhane, Dimitrakopula Meyhanesi, Küçük Meyhane, Arslan 2, Yakup 2 gibi yerler, bu sokaktaki meyhane kültürünü hala yaşatıyor. Asmalımescit'in en eski mekanı Refik Restaurant ise 58 yılı geride bıraktı.

Kadıköy Çarşı: Kadıköy çarşı, Anadolu yakasında Nevizade gibi bir sokağın özlemini çekenlerin buluşma noktası… Kadıköy Çarşı, hava kararınca meyhaneler sokağına dönüyor. Saz ekipleri sokağı baştan başa turlamaya başlıyor.

Beşiktaş Çarşısı: Barları, restoranları ve meyhaneleri ile ünlü Beşiktaş Çarşısı'nda, balık meyhaneleri oldukça popüler. Şarkılara konu olmuş Beşiktaş Balık Pazarı çevresinde ve ara sokaklarda çok sayıda balık meyhanesi bulunuyor. Bunlardan en eskilerinden Ahtapot, Turgut'un Meyhanesi, Babalık Restaurant popüler mekanların başında geliyor.

Beşiktaş Balık Pazarı

Kumkapı

Çiçek Pasajı

Tarih kokan şehir: Edirne

Anadolu'yu Avrupa'ya bağlayan Trakya Yarımadası'nda yer alan, Osmanlı İmparatorluğu'nun ikinci başkenti Edirne; camileri, çarşıları, köprüleri, tarihi evleri ve özellikle muhteşem Selimiye Camii ile mutlaka görülmesi gereken illerimizden biri.

Meriç, Tunca ve Arda ırmaklarının birleştiği düzlükte kurulan ve tarih boyunca Anadolu'ya ya da Avrupa'ya göç eden değişik toplulukların uğrak yeri olan Edirne, kültürel mirasımızın en yoğun hissedildiği kentlerimizden biri. Edirne, doğal güzellikleri, tarih kokan toprakları, kültür varlıkları, mimari dokusu, lezzetli yemekleri ve daha birçok güzelliği ile görenleri kendisine hayran bırakıyor.

Kent ve çevresinde yapılan kazılar, yöredeki ilk yerleşimlerin Neolitik Çağ sonunda başladığını gösteriyor. Yörenin, bilinen en eski halkı Traklar'dır. Ardından Makedonyalılar ve Romalılar'ın yerleştiği kent, Roma İmparatorluğu'nun ikiye bölünmesiyle Bizans sınırları içinde kalmış. Uzun süren Bizans egemenliğinden sonra Osmanlı İmparatorluğu topraklarına eklenmiş. Osmanlı'nın ikinci başkenti olan ve İstanbul'un fethine kadar 90 yıl boyunca başkentlik yapan Edirne, fetihten sonra da ticaret merkezi olarak cazibesini sürdürmüş. Adriyatik'ten başlayarak İstanbul'a uzanan tarihi Roma Yolu (Via Egnatia) üzerinde bir merkez olarak, her dönem Edirne pazarları yerli ve yabancı tüccarların odak noktası olmuş.

Bugün Edirne'deki tarihi ve kültürel güzellikler, saymakla bitirilemeyecek kadar çok. Taşınmaz kültür varlıkları listesinde 33 askeri yapı, 313 dinsel ve kültürel yapı, 42 idari yapı, 327 sivil mimari örneği; sit alanları listesinde ise 86 arkeolojik, 1 kentsel, 1 tarihi, 17 doğal mekan yer alıyor. Bu güzelliklerden bazılarını tanımaya ne dersiniz?

Cami ve medreseler

Selimiye Camii: Mimar Sinan'ın 80 yaşında yaptığı, "ustalık eserim" dediği ve Edirne'nin simgesi olan yapı, kentin merkezinde yer alıyor. Kesme taştan yapılan ve 2 bin 475 metrekarelik alanı kaplayan cami, 43,28 metre yüksekliği ve 31,3 metre çapındaki kubbesiyle dikkat çekiyor.

Eski Camii (Cami-i Atik-Ulu Camii): Edirne'de Osmanlılar'dan günümüze ulaşmış en eski anıtsal yapıdır. Mimar Konyalı Hacı Alaaddin tarafından yapılan cami, cüsseli camilerin en önemlisidir. Yapımına 1403'te Sultan I. Süleyman döneminde başlanmış, 1414'te Çelebi Sultan Mehmet zamanında tamamlanmıştır.

Yapmadan dönmeyin

• Tarihi Ali Paşa Çarşısı'nı ziyaret edip alışveriş yapabilirsiniz. Özellikle Edirne'ye özgü ürünlerin satıldığı Selimiye arastasında kentin ünlü meşhur Deva-i Misk tatlısını, peynir şekerini tadabilir; Arasta çarşısındaki sahafları gezebilirsiniz.
• Edirne'nin en işlek caddesi olan Saraçlar Caddesi'nde kente özgü badem ezmesinden tadabilir, El Sanatları Mağazası'ndan Edirne'ye özgü el sanatları ürünlerinden alabilirsiniz.
• Ciğer tava ve satır köfte yiyebilirsiniz.
• Selimiye Camii'yi gezmek için geniş zaman ayırmanızda yarar var.
• İçinde çok önemli eserlerin bulunduğu Türk İslam Eserleri Müzesi ve Edirne Müzesi'ni ziyaret edebilirsiniz.
• Avrupa Parlamentosu'nun 2004 yılı Avrupa Müzesi Ödülü'nü kazanan Türkiye'nin en güzel tıp tarihi müzesi olan Bayezid Külliyesi ve Şifahanesi'ni ziyaret edebilir; dönemin hastanesini ve tedavi şekillerini detaylı olarak inceleyebilirsiniz.
• Karaağaç İstasyonu, Balkan Harbi Anıtları ve Şükrü Paşa Kışlası'nı görülecekler listesine ekleyebilirsiniz.
• Meriç Nehri boyunca uzanan cafe ve restoranlarda kente özgü lezzetleri tadabilirsiniz.

Yemek Kültürü

Edirne yemek kültürü açısından da oldukça zengin. Değişik beslenme biçimlerinin görüldüğü kentte, meyve ve sebze beslenmede önemli yer tutar. Türkiye çapında ünlü beyaz peynir imalatı çok yaygındır. Edirne Peyniri denilen bu peynir, genellikle koyun sütünden yapılır. Mavzana, tarhana, ciğer sarması, akıtma, badem ezmesi, lokma, gaziler helvası, deva-i misk, ısırgan yemeği, borani, değişik türde bir peynir tatlısı olan belmuş, mısır unundan imal edilen kaçamak, süte peynir eklenmesiyle yapılan akçakatık ve hardaliye kentin özgün yemekleri arasında yer alıyor.

Tarihi Kırkpınar Güreşleri

1357'de Rumeli'de doğan Kırkpınar Yağlı Güreşleri, günümüze kadar uzanan geçmişiyle ve yüzyıllardır kuşaktan kuşağa aktarılan değerleriyle, dünyanın en eski spor organizasyonu niteliğini taşıyor. Günümüzde, her yıl haziran ayının son haftasında Kırkpınar Kurulu'nun belirlediği tarihte başlayarak üç gün süren Kırkpınar'da, yurdun dört bir yanından gelen güreşçiler er meydanında yiğitliklerini gösterirler. Yağlı güreşte pehlivanlar kilo ile değil, bilgi ve ustalıklarına göre gruplara ayrılırlar. Bu gruplar; deste, küçük, orta, başaltı ve baştır.

Sultan Bayezid II Külliyesi: Sultan Bayezid Camii ve külliyesi 1484-1488 yıllarında Mimar Hayrettin tarafından yapılmış. Külliyenin bütünü 100 kadar kubbe ile kaplıdır. Caminin yanı başında küçük avlulu bir medrese ve biraz açığında geniş avlulu bir şifahane bulunuyor. Şifahanede akıl ve ruh hastaları müzik, çiçekler, çeşitli av etleri ve ilaçlar kullanılarak tedavi edilirmiş. Şifahanenin eczanesinde üretilen ilaçlar, haftanın iki gününde her isteyene bedava verilirmiş.

Peykler Medresesi: Peykler Medresesi, Fatih Sultan Mehmet tarafından yaptırılmış. Peyk, "Padişahın yanında bulunan hürmetli askerler" anlamına gelir. Türk tarihinde önemli ve saygın bir yeri bulunan İbni Kemal burada öğrenim görmüştür.

Tarihi Çarşı, bedesten ve arastalar

Bedesten, Osmanlı'da kumaş, mücevher ve çeşitli kıymetli eşyaların alım satımının yapıldığı, eşit büyüklükte kubbelerle örtülü, bir çeşit kapalı çarşı olup bu yapıların ilk örneklerine 13. yüzyıl başlarında Anadolu'da rastlanmış. Çarşılarda aynı işi yapan esnafın bulunduğu kısma ise arasta denmiş.

Edirne Bedesteni: Çelebi Sultan Mehmet'in 1418'de yaptırdığı bedestenin mimarı, Konyalı Hacı Alaaddin'dir. 18. yüzyıla kadar önemli bir alışveriş merkezi olma özelliğini koruyan bedesten, 1965'te restore edilmiş. Günümüzde de kapalı çarşı olarak kullanılıyor. Evliya Çelebi, bedestendeki elmas ve takıların Mısır hazinelerinden daha değerli olduğunu ve bunları 60 gece bekçisinin koruduğunu yazmış.

Selimiye Arastası: Edirne Selimiye Camii yapı topluluğunun bir bölümünü oluşturan arastayı, Sultan III. Murat (1574-1595) camiye gelir getirmesi için Mimar Davut Ağa'ya yaptırmış. 255 metre uzunluğunda bir orta yol ile bunların arkasındaki dükkanlardan meydana gelen arastanın üzeri, 73 kemerden oluşan tonozlarla örtülmüş. Evliya Çelebi arastadan Kavaflar Çarşısı olarak söz etmiş. Çarşı esnafı her sabah arastada bulunan dua kubbesinde toplanır, işlerinin iyi gitmesi için topluca dua edermiş.

Ali Paşa Çarşısı: Hersekli Semiz Ali Paşa'nın 1560'ta Mimar Sinan'a yaptırdığı çarşı, Kanuni Sultan Süleyman'ın

Babaeski'de yaptırdığı caminin vakfıdır. İstanbul'daki Kapalı Çarşı'ya benzeyen ve 300 metre uzunluğunda olan çarşı, 1948'de onarılmış, 1992'de bir yangın geçirmiş ve Vakıflar Genel Müdürlüğü tarafından 1997'de onarımı tamamlanarak eski sahiplerine kiralanmıştır.

Hanlar, kervansaraylar

Edirne'nin tarihi dokusunda hanlar ve kervansaraylar önemli bir yer tutuyor. Zamanının en lüks otelleri diyebileceğimiz bu mekanlar, Edirne'nin geçmişteki canlılığının da önemli bir kanıtı.

Deveci Han: Resmi defterlerin ve arşivlerin korunması amacıyla defterhane olarak yaptırılmış. Yapılış tarihine ilişkin kaynaklar 15. yüzyılı işaret eder. Uzun süre kullanılamaz durumda kalan bina, 2000'de restorasyonu tamamlanarak hizmete açılmış. Bina, Kültür Müdürlüğü'nün idari hizmetlerinin yanı sıra el sanatları kursları ve çeşitli kültürel etkinlikler için kullanılıyor.

Ekmekçioğlu (Ayşekadın) Hanı: Sultan I. Ahmet'in buyruğuyla, Defterdar Ahmet Paşa tarafından 1609'da yaptırılmış. Mimarı Sedefkar Mehmet Ağa ile Edirneli Hacı Şaban'dır. Duvarları kesme ve yontma taştandır. Anıtsal bir yapı olan kervansarayın arka yüzündeki mermer süslemeli pencereler ilginçtir. Tek katlı olan kervansarayda odalar yerine salonlar bulunuyor.

Rüstem Paşa Kervansarayı: 1753'te Rüstem Paşa'nın yaptırdığı kervansaray, konaklama amaçlı olmasına rağmen sağlam ve korunaklı olduğu için Edirneli tüccarlar tarafından değerli malları kira karşılığında saklamak amacıyla da kullanılmış. Kervansaray l968-l972 yılında Vakıflar Genel Müdürlüğü tarafından otel haline getirilmiş.

Kilise ve havralar

Sweti George (Esweti Georgi) Ortodoks Kilisesi: 1880'de inşa edilmiştir. 1889'da dekore edilen kilisedeki yazılar Slav Bulgarcası ile yazılmış. Halk arasında Bulgar Kilisesi olarak da bilinir. Restorasyonu yapılarak kültür mirasına katılmıştır.

İtalyan (Katolik) Kilisesi: Kaleiçi'nin azınlıklarını günümüze taşıyan bir başka yapı da Gazi Paşa Caddesi'ndeki Katolik Kilisesi'dir. Halk arasında daha çok İtalyan Kilisesi olarak anılır.

Merkez Yahudi Havrası: Edirne'ye 1492'de İspanya'dan ve sonraki dönemlerde Portekiz'den gelen Yahudiler, burada kendi cemaatleri için sinagoglar kurmuş. 1903'te yaşanan büyük yangınla tüm sinagoglar tahrip olmuş. Dönemin Padişahı Sultan II. Abdülhamid Han, tüm küçük sinagogların yerini alacak tek bir büyük havra yapımı için 1906'da ferman vermiş. Fransız Mimar Depre tarafından Büyük Snagog denilen yapı, 1907'de açılmış.

Kaleler

Edirne Kalesi ve Surları: Edirne Kaleiçi'nde bulunan Edirne Kalesi'ni Roma İmparatoru Hadrianus yaptırmış. Bizans İmparatoru I. Iustinianus döneminde onarılarak birçok kısmı yeniden yapılmış. 360 bin metrekarelik alana sahip, blok taşlardan oluşan dikdörtgen planlı kalenin her köşesine silindirik, kesme taştan birer kule eklenmiş.

Enez Kalesi: Kalenin yapım tarihi kesin olmamakla birlikte, 12. yüzyılda onarıldığı ve yapı malzemesi olarak kesme taş ve tuğla kullanıldığı biliniyor. Kalenin içerisinde mozaik döşemeli küçük bir kilise ve bir de şapel olarak kullanılmış bir mağara bulunuyor.

"Nestlé'nin kalite üstünlüğü tartışılmaz"

Irmak Ticaret Gıda Pazarlama Sanayi Ltd. Şti., 1995'ten bu yana Nestlé'nin Edirne distribütörlüğünü yapıyor. 15 kişilik satış temsilcisi ekibi ve altı kişilik idari ekibiyle Edirne, Kırklareli, Tekirdağ, Hayrabolu, Malkara ve Şarköy'de hizmet veren firmanın sahibi H. Sezai Irmak, "Nestlé benim için güvenilirlik, itibar ve güç demek" diyor.

1975'te "Irmak Ticaret Hilmi Irmak" olarak faaliyete başlayan firma, 1993'te Irmak Ticaret Gıda Paz. San. Ltd. Şti.'ne dönüşmüş. Nestlé'yi kalite bilinirliği yüksek bir dünya markası olduğu için tercih ettiklerini dile getiren Irmak, "Nestlé, 100 yıldan fazla bir süredir Türkiye'de faaliyet gösteriyor. Kalite üstünlüğümüz, kesinlikle tartışılamaz. Elbirliği içinde çalışarak en kısa sürede kahvedeki liderlik koltuğuna diğer segmentlerde de oturacak bilgiye, deneyime, insan gücüne ve inanca sahibiz. Nestlé ile aramızda karşılıklı güvene, saygıya ve uzun yıllardır yaptığımız iş ortaklığının doğal sonucu olan sevgiye dayalı bir işbirliği var. Bir dünya markasıyla çalışmanın avantajını başladığımız günden beri yaşıyoruz. Distribütörlüğünü yapmaya da bu avantajı bilerek başlamıştık. Nestlé ile uyum içinde çalışmalarımızı sürdürüyoruz" diyor.

Edirne merkezde bir ana depo; Uzunköprü, Keşan ve Lüleburgaz'da üç tane cep depoları olduğunu aktaran Irmak, hizmet verdikleri böylenin ticari yapısıyla ilgili şu bilgileri veriyor: "Bölgemizin tarıma dayalı bir ekonomik yapısı var. Bize ait bölgeyi derinlemesine kapsamak, gelir gücü düşük köy bakkallarında da raftaki ürün çeşitliliğimizi artırmak için tüm ekibimiz ve kardeşim Fehmi Irmak'la birlikte çaba gösteriyoruz. Zaman zaman satış temsilcilerimizle birlikte müşterilerimizi ziyaret ediyorum."

H. Sezai Irmak

Kahve mucizesi

Beslenme bilimi, neredeyse her gün gelişiyor, yenileniyor. Çeşitli gıdaların, bilmediğimiz faydaları zararları, yanlış bildiğimiz özellikleri gibi yeni bilgiler çıkıyor ortaya. Örneğin, son yıllarda yapılan tüm çalışmalar, kahvenin doğal ve güçlü bir antioksidan kaynağı olduğunu gösteriyor.

Hazırlayan: Simge Çıtak

Antioksidanlar, vücudumuzdaki oksidatif hasarlara karşı savunmamızı sağlayan biyolojik silahlar... Bu hafta, kahvenin antioksidan etkileriyle ilgili son çalışmaları sizlerle paylaşmak istedim.

İki küçük çekirdeğin marifeti

İçinde sadece iki küçük çekirdek bulunan her bir kahve meyvesi, sahip olduğu yüksek antioksidan özelliğiyle aslında büyük bir mucizeyi de içinde saklıyor. Meyvenin çekirdekleri aslında yeşil ve yeşil hali de kavrulmuş hali de antioksidan özellikteki bileşiklerden yana zengin.

Polifenol, serbest radikallerin vücut üzerindeki zararlı etkilerini azaltarak hücreleri korumaya yardımcı olan antioksidanlardan biri. İçinde en fazla polifenol bulunan gıdaların başında kahve geliyor ve kahve çekirdekleri kavrulduklarında da bu özelliklerini yitirmiyor. Kahve ağacındaki bir çiçek olarak yaşamına başlayan kahve çekirdeği, yüzde 100 doğal süreçlerden geçirilerek muhteşem kokulu, antioksidan aktivitesi zengin bir fincan kahveye dönüşüyor.

Kakao ve yeşil çayı geçti

Kahvenin antioksidan içeriği, kapasitesi ve beslenmede antioksidan alımına katkısıyla ilgili özellikle 2000 yılından sonra çok sayıda çalışma yapılmaya başlandı. Bu çalışmalarda kahvenin içeriğindeki biyoaktif bileşenlerle önemli bir antioksidan kaynağı olduğu belirtiliyor. Kahvenin antioksidan alımına katkısını değerlendiren çalışmaların en çarpıcılarından biri Scranton Üniversitesi'nde yapılmış. Bu çalışmada meyve, sebze, şarap, baharat ve yağları da kapsayan 100'den fazla besinin tüketim sıklığı da göz önüne alınarak, Amerikalıların günlük antioksidan alımına katkısı değerlendirildiğinde, en önemli kaynaklardan biri olarak kahve görülmüş...

İçime hazır porsiyon miktarı üzerinden polifenolden zengin içeceklerin antioksidan kapasitesi karşılaştırıldığında kahvenin bir fincanda en yüksek antioksidan kapasitesine sahip olduğu görülmektedir. İçecekler arasında yapılan çalışmada kahveyi kakao, yeşil çay, siyah çay ve kuşburnu izliyor. 2009 yılında 8 bin 700 Japon ile yapılan bir çalışma ise çay tüketimiyle anılan Japonların da beslenmede en önemli antioksidan kaynağının kahve olduğunu bunu yeşil çayın takip ettiğini gösteriyor. İspanya'da yapılan başka bir çalışma da İspanyolların diyetlerinden aldıkları antioksidanların yüzde 66'sının kahveden geldiğini göstermektedir.

Üç fincanı aşmayın

1987'de FDA (ABD Gıda ve İlaç Dairesi) normal kafein tüketiminin sağlığı tehdit edecek bir riske yol açmayacağını tekrar onayladı. 190'ın üzerinde ülkede de sağlık otoriteleri tarafından kafeinin güvenli olduğu kabul edildi. Her şeyde olduğu gibi kafeinin tüketim dozu da elbette sağlık açısından önemlidir. Günlük güvenli doz 300 mg olarak kabul ediliyor. Bu da üç-dört fincan Türk kahvesi, beş-altı fincan hazır kahvede bulunan miktar. Kakao içeriği nedeniyle çikolatada da bir miktar kafein bulunuyor. Gün içinde tüm bu besinleri bir arada tüketebildiğimiz için iki-üç fincan kahve tüketimi önerilir. Kafeinsiz kahvenin de antioksidan içerdiğini bilmek, kafeine hassasiyeti olanlar için faydalı olabilir.

Polifenol miktarına göre en önemli antioksidan kaynakları:

Kırmızı şarap: 200-800 mg/kadeh
Kahve: 150-550 mg/kupa
Kakao: 150-200 mg/kupa
Yeşil çay: 150-200 mg/kupa

MEYVEDEN GELEN DOĞALLIK

İnanması güç olabilir ama kahve, aslında ağaçta yetişen kırmızı bir meyvenin çekirdeğidir. Özenle toplanır, güneşte kurutulur, ardından da çekirdeği yemişinden ayrılır. Her bir NESCAFÉ® kahve tanesi, hiçbir katkı maddesi* ilave edilmeden işlenir ve paketlenir.

NESCAFÉ®
bi' kahve?

*Türk Gıda Kodeksi gereğince

El emeği, göz nuru kilimler

Motifleri, renkleri, dokusu ve kalitesiyle unutulmaz bir Anadolu geleneği olan kilimler, yörenin gelenekleri ve yaşam koşullarına göre farklılık gösteriyor. Tezgahlarda ilmek ilmek dokunan kilimler, eskisi kadar popüler olmasa da hala büyük değer taşıyor.

El dokuma sanatlarının incelikli işlerinden olan kilim, yüzyıllardır Anadolu topraklarından dünyaya ulaşıyor. Günümüze kadar devamlılığını sürdürmeyi başaran kilim dokumacılığının özellikle el yapımı olanları hala büyük önem taşıyor. Kalitesiyle de öne çıkan kilimlerin kök boyası yüzyıllarca solmaz, motifleri geçmişten günümüze izler taşır. Bazıları bölgenin dokusunu yansıtırken, bazıları da aşiretlerin hikayelerini yün ipliklerin dilinden anlatmaya çalışır.

Anadolu'da kilim

Bazı araştırmacılara göre bu gelenek neolitik çağlara kadar uzanıyor. Anadolu kiliminin geçmişi ise Konya yakınlarında bulunan Çatalhöyük'te bir zamanlar var olan neolitik kilim geleneğinin doğrudan devamı olduğu savunuluyor. Buradan bakılırsa Anadolu kilimi 8 bin yıllık bir gelenek olarak günümüze ulaşıyor. Desen özelliklerinin bir kısmı ise Orta Asya'dan geliyor. 13. yüzyılda Selçuklular döneminde geliştirilmiş ve zamanla her bir yöreye göre

Motifleri şu şekilde sıralayabiliriz:

Hayvansal motifler: Bu kilimlerde en çok kullanılan kuş motifi olmakla birlikte ejder ve böcek motifleri de kullanılır.

Bitkisel motifler: Ağaç, yaprak, çiçek ve meyve motifleri kullanılır.

Geometrik motifler: Dokuma kolaylığından dolayı en çok tercih edilen motif türüdür. En çok görülün şekiller ise üçgen, dörtgen, dikdörtgen ve eşkenar dörtgendir.

Karışık motifler: Madalyon, rozet, çengel, sütun yazı, harf, vazo vs. kullanılır.

Sembolik motifler: Dokuyucunun duygu düşünceleri ile doğa güçlerini simgeleyen motiflerdir. Bu gruba kuş, hayat ağacı, el, tarak, ibrik, kandil vb. motifler de girmektedir.

Bu motiflerin hepsi birer mirastır. Kilim kadar üzerine işlenen motiflerde bir o kadar değerlidir.

Kilim dokumaya nasıl hazırlanılır?

- Desen seçimi
- Çözgü işlemi (Çözgü kilimin iskelet halidir)
- Gücü (Ortalama 3 cm kalınlığında, tezgahın genişliği kadar olan gücü ağacı) işlemi
- Bu işlemin de bitmesiyle varangelen (Kilim tezgahında sürekli hareket eden düzenek) takılır ve dokuma tamamlanır
- Dikkat edilmesi gereken konuların başında kenarların düzgün örülmesi ve desenin düzgün yerleştirilmesi gelir. Alt ve üst boşluklarda 2 cm yoksa o kilim hatalı sayılır.

kişilik kazanmış. Bu nedenle kilimler dokunduğu bölge, kullanılan bitkisel boyanın rengi ve kullanılan motiflere göre dörde ayrılıyor. Bunlar Türkmen, Yörük, Kürt ve Türk kilimleri.

Genç kuşak dokumacılar için...

Bugün, Anadolu'ya özgü bu kültürü yaşatabilmek için çeşitli çalışmalar yapılıyor. Bu uygulamalar, geleneği gelecek nesillere aktarmanın yanı sıra dar gelirli çiftçi ailelerine ek katkı sağlamak açısından önem taşıyor. Bu konuda T.C. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı kapsamlı çalışmalar yapıyor. Açılan El Sanatları Eğitim Merkezi Müdürlükleri aracılığıyla genç kuşak dokumacılar yetiştiriliyor.

Özellikle kırsal alanlarda yaşayan genç kızlara 8 ay süreyle dokuma kursları verilerek, kadim bir geleneğin geleceğe taşınması hedefleniyor.

“En tatlı besin aşktır”

1990’larda müzik dünyasına sağlam bir giriş yapan ve kısa zamanda kendi hayran kitlesini oluşturan Baha, duygusal ve romantik şarkılarıyla milyonların hissine tercüman oluyor. Bugüne kadar yedi albümle hayranlarıyla buluşan şarkıcının, müzikal kariyerini kendisinden dinledik.

İlk albümü “Aşkın Tebessümü”nde yer alan “Kutupta Yaz Gibi” şarkısıyla hızlı bir çıkış yakalayan ve 1990’ların sonuna damgasını vuran şarkıcı Baha, o günden beri müzikal yolculuğuna hiç ara vermeden tam yedi albümle sevenlerinin karşısına çıktı. Konserler, barlar ve özel geceler derken milyonlara ulaştı ama tarzından hiç ödün vermedi.

Mütevazı duruşu ve güçlü müzik eğitimiyle dikkat çekerken kadife sesi ve duygusal şarkılarıyla “Romantik Prens” olarak da nam saldı. Gitar, keman, ud, bağlama ve piyano gibi birçok enstrümanı çalabilen sanatçı, bir dönem futbolculuk ve öğretmenlik yapsa da bundan sonrası için “Sadece müzik var” diyor. Öyle ki, “Ailemden sonra beni hayata bağlayan tek şey müziktir” diyerek işine olan tutkusunu dile getiriyor.

Müzik sizin için ne ifade ediyor?
Müzik beni ailemden sonra hayata bağlayan en büyük değer. Enstrümanlarım olmazsa olmazlarım.

Çok sevilen müzik tarzınızı hangi kategoriye sokuyorsunuz?
Sanırım ses tonum duygusal şarkı formatına biraz daha yatkın ya da dinleyicilerimin ortak fikri bu ama belli bir tanımlama yapamıyorum.

Ciddi bir müzik eğitimi almak kariyerinize ne tür katkılar sağlıyor?
İnsan kendini, bildiği konularda daha güvenli hisseder. Müzik eğitimim de bana bu zor piyasaya adım attığımda, yeteneğim ve şarkılarım dışında çok ayrı bir güven veriyor. Bu da sağlam bir duruş sergilememi sağlıyor.

Gitar, keman, ud, bağlama ve piyano gibi enstrümanları çalma avantajı da tanıdığı için birçok farklı tarzda müziği icra etme şansım oldu. Aynı zamanda beste yaparken, müzikal ve teknik anlamda doğru işler yapmamda da eğitimimin önemli katkısı var.

Sizin için "Romantik Prens" diyorlar. Bu tanımlamadan memnun musunuz?
Hiç şikayetçi değilim. Aksine romantik prens kulağa ve yüreğe hoş da geliyor. Ne mutlu bana ki, yüreklere biraz dokunabilmişim.

Peki, kendinizi fazla romantik bulduğunuz oluyor mu?
Valla yeri geldiğinde fazlasıyla romantik oluyorum diyebilirim.

İlham perilerinizi nerelerde ağırlıyorsunuz? Nelerden besleniyorsunuz?
Şarkı yazma konusu biraz hassas. Ne zaman ve nerede olacağını ben de belirleyemiyorum. Bazen yılda bir tane şarkı yazamazken bazen günde iki şarkı yazdığım oluyor. Yaşadıklarınız ve iç dünyanızla ilgili bir durum yani. Zorlandığım, sorguladığım zamanlar oluyor ama hayat hangimiz için ne kadar kolay ki? Yüreğinizin sesi, dinleyenlerinizin ve sevdiklerinizin varlığı o zorluğu hemen ortadan kaldırıyor. Bir de o inanılmaz ve yakalanması zor duygu kapıyı çalarsa işte hikaye orda başlıyor. Siz de yazmaya, çizmeye, çalmaya ve söylemeye başlıyorsunuz. Yani bir sanatçı için sanırım en tatlı besin aşktır.

Dinleyici kitleniz ağırlıklı olarak kimlerden oluşuyor?
Genellikle yapımla ve kişiliğimle örtüşen bir dinleyicim var diye düşünüyorum. Programlardan, konserlerden ve günlük hayattan edindiğim izlenimlere göre belli bir yaş grubu diyemeyiz. Her yaştan ve kesimden insan var.

Konserler, barlar, özel geceler… Dinleyicilerle nerede buluşmak sizi daha mutlu ediyor?
Hepsinin keyfi ayrı fakat konserlerin atmosferi biraz daha farklı oluyor diyebilirim.

Kendi tarzınız dışında kimleri dinliyorsunuz?
Bu aralar genelde klasik müzik ve flamenko dinliyorum. Paco De Lucia ve Tomatito gibi usta flamenko gitaristleri dinlerken keyif veriyor. Ayrıca ud ve keman eserlerini, icralarını da takip ediyorum. Dünya müziklerini ve kültürümüzle ilgili eserleri de araştırıyorum, dinliyorum.

Yeni projeler var mı?
Hazırlıkları devam eden yeni albüm var. Ayrıca bir televizyon programı projesi de gündemde. Bir de sosyal sorumluluk projesi dahilinde engelli dostlarımız için çekimleri devam eden bir sinema filminde rol aldım. İlerleyen günlerde başka sürprizlerimiz de olabilir.

"Nestlé'ye sonsuz teşekkürler"

En son Nestlé için Kayseri'de halk konseri verdiniz. Nasıl geçti?
Benim için inanılmaz keyifliydi. Gerek Kayseri'nin memleketim olması gerekse Bünyan'da hayatımda çok büyük rolü ve yeri olan değerli büyüklerimin varlıkları onur vericiydi. Bu eşsiz organizasyon için Nestlé'ye sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Nestlé markası sizin için ne ifade ediyor?
100 yılı aşkın deneyim ve kaliteli bir marka imajını çağrıştırıyor bende. Sonra da bol bol çikolata.

Vizesiz seyahat, oh ne rahat!

Türkiye'ye vize uygulamayan ülkelerin sayısı 73'e ulaştı. Bu ülkelerden en cazip olanlara nasıl gidilebileceğini ve buralarda neler yapılabileceğini sizler için araştırdık. Şimdiden keyifli tatiller…

Türkiye son dönemde yaptığı vize anlaşmalarıyla dünyaya açılmaya devam ediyor. Türk vatandaşlarının vizesiz seyahat edebileceği ülke sayısı 73'e ulaştı. Umuma mahsus pasaport sahibi Türk vatandaşları 62 ülkeye vizesiz girebilirken, 11 ülkede sınır kapılarında ücret karşılığı vize alabiliyor. Bu ülkeler arasında yer alan Maldivler, Brezilya, Hırvatistan, Bahamalar, Rusya seyahat için en cazip destinasyonlar olarak sayılabilir. Sizler için bu ülkelerle ilgili bir rehber hazırladık.

Maldivler: Direkt uçuş ile gidilemeyen, ancak Dubai, Katar ya da Abu Dabi aktarmalı olarak yaklaşık dokuz saatlik bir yolculuk ile ulaşılabilen Hint Okyanusu'ndaki Maldivler'de 30 günden az kalacak Türkiye pasaportlu ziyaretçiler için vize istenmiyor. Maldivler'e gitmek için en ideal zaman ise kasım ile aralık aylarını kapsıyor. Yağmurun en yoğun olduğu temmuz ve ağustos aylarını bu seyahatiniz için seçmemenizi öneririz. Diğer yandan yılın 12 ayı denize girmek mümkün. 1190 adadan oluşan ve 97 adasında resort otellerin bulunduğu Maldivler'de su sporları, özellikle de binlerce çeşit balık türünü görmek için dalış en cazip aktiviteler arasında bulunuyor. Maldivler, balayı seyahatleri için de sıkça tercih ediliyor.

Rusya: Rusya seyahatinizde, iki buçuk saatlik bir yolculuk ile başkent Moskova'ya, 4 saatlik bir yolculukla da St. Petersburg'a ulaşabilirsiniz. Moskova'da bulunan Kremlin Sarayı, yine bu bölgede bulunan freskoları bozulmamış kiliseler, imparatorluk mücevherlerinin sergilendiği saray odaları görmeye değer. Ayrıca Puşkin Müzesi son derece önemli adreslerden biri. Burada Troya'dan götürülen bazı eserleri de görmek mümkün. Rusya'nın bir diğer önemli kenti St. Petersburg'da ise dünyanın en önemli saraylarından biri olan ve yine dünyanın en büyük sanat-arkeoloji müzelerinden biri

Rusya

olarak bilinen Hermitage Müzesi görülmeli. Olağanüstü güzellikte nehirler ve göllere ev sahipliği yapan şehirdeki Kiji adasında bulunan ve 1774'e tarihlenen ahşap kilise oldukça dikkat çekici. Ayrıca Kanlı Kilise, kentte dolaşırken karşınıza çıkacak bir diğer güzellik.

Bahamalar: Bahamalar'a İngiltere veya Miami aktarmalı olarak İstanbul'dan uçabilirsiniz. Aktarmalar dahil yaklaşık 13 saatlik bir yolculuğun ardından Nassau Uluslararası Havaalanı'na ineceksiniz. Buradan şehir merkezine olan mesafe ise 16 km. Yaklaşık 700 tane adadan oluşan Bahamalar, özellikle balayı seyahatleri için tercih ediliyor. Kuzey Atlas Okyanusu'nda, Küba'nın hemen kuzeyinde yer alan Bahamalar'da en sıcak dönem, yağışsız sezon olarak da bilinen mayıs-ekim arası. Kasım-aralık ya da mart-nisan aylarında adaların sıcaklıkları 30 derecenin hemen altında seyrediyor. Adaların kıyıları, mercan kayalıklarıyla çevrili olduğu için, sualtı sporlarıyla ilgilenenlerin akınına uğruyor. Bahamalar, tropik, romantik ve sakin bir tatil arayanlar için ideal.

Hırvatistan: Hırvatistan'a, başkent Zagrep'e olan direkt uçuşlar ile gidebileceğiniz gibi, yine vize istemeyen Bosna Hersek üzerinden de ulaşabilirsiniz. Böylece iki ülke görme şansını da yakalayabilirsiniz. Başkente direkt uçuşu tercih ettiyseniz buradan araba kiralayıp ülkenin güneyinde bulunan ve "Hırvatistan'ın en güzel şehirlerinden" diyebileceğimiz Dubrovnik'e geçebilirsiniz. 6 bin kilometrelik sahili, 1185 adet adası bulunan ülkenin güneyinde bulunan Dubrovnik'te, uluslararası yarışmalarda ödüller kazanmış istiridye çeşitlerinin tadına bakabilirsiniz. Ülkenin kuzeyinde ise daha çok kremalı et yemekleri tercih ediliyor. Ülke, Venedikliler'den ve Romalılar'dan kalma tarihi eserleriyle de bir cazibe merkezi. Roma İmparatorluğu'ndan kalma Diocletianus Sarayı ise mutlaka ziyaret edilmeli.

Brezilya: İstanbul'dan Paris aktarmalı olarak, Rio de Janeiro'ya yaklaşık 15 saatlik bir yolculuk ile gidiliyor. Dünyanın en büyük karnavalına ev sahipliği yapan şehirde eğer bu eğlenceye katılmak isterseniz, etkinliğin her yıl şubat ayının değişen tarihlerine denk geldiğini belirtelim. Kasım ayından itibaren nisan sonuna kadar yaz mevsiminin yaşandığı Brezilya'da, turistik olarak en çok ziyaret edilen kent, Rio de Janeiro. Rio kentini gezdikten sonra, dünyanın en büyük şelalelerinden biri olan İguazu, Amazon Ormanları'nın gezilebilecek belli yerleri, Korkovado Tepesi'nde bulunan ve yerden 730 metre yükseklikteki dev Hz. İsa heykeli görülmesi gereken önemli turistik noktalar. Ayrıca Vatikan'dan sonra dünyanın en eski İncil'i de yine buradaki Ulusal Kütüphane'de sergileniyor.

Hırvatistan

Brezilya

Vize uygulamayan ülkeler

Antigua-Barbuda, Arjantin, Arnavutluk, Bahamalar, Barbados, Belize, Bolivya, Bosna-Hersek, Brezilya, Brunei Sultanlığı, Ekvador, El Salvador, Fas, Fiji, Filipinler, Guatemala, Gürcistan, Haiti, Hırvatistan, Honduras, Hong Kong, İran, Jamaika, Japonya, Karadağ, Kazakistan, Kırgızistan, KKTC, Kolombiya, Kore Cumhuriyeti (Güney Kore), Kosova, Kosta Rika, Libya, Lübnan, Makau Özel Bölgesi, Makedonya, Maldivler, Malezya, Mauritius, Nikaragua, Pakistan (iş adamları vizeden muaf), Palau Cumhuriyeti, Paraguay, Rusya, Seyşeller, Saint Kitts and Nevis, St. Lucia, St. Vincent-Grenadines, Sırbistan, Singapur, Solomon Adaları, Sri Lanka, Suriye, Svaziland, Şili, Tayland, Trinidad-Tobago, Tunus, Tuvalu, Uruguay, Ürdün ve Venezuela.

Sınır kapılarında vize alınabilen ülkeler: Bahreyn, Doğu Timor, Dominik Cumhuriyeti, Endonezya, Güney Afrika Cumhuriyeti, Katar, Kenya, Sudan, Ukrayna, Umman, Zambiya ve Yunanistan'ın Midilli, Sakız, Sisam, Rodos ve Kos adaları.

Ve karşınızda "Stuff Shop"

Stuff Shop, pop-rock tarzda söylediği şarkılarla büyük beğeni topluyor. Nestlé Türkiye aktivitelerinde sahne alan, ilk halk konserini Kayseri'de veren ve "Hayat" adlı video klipleriyle Youtube'daki yerini alan grubu yakından tanımaya ne dersiniz?

2010 yılında, Nestlé Türkiye çalışanlarının bir araya gelerek kurduğu Stuff Shop, müzikal yolculuklarında emin adımlarla ilerliyor. Grup üyeleri solist ve lead gitarda Hazır İçecekler İş Geliştirme Müdürü Can Akyol, bateride İK Uzmanı Behçet Mutlubaş, ritm gitarda *Nescafé*'nin Marka Müdürü Yves Filippucci ve basgitarda Nestlé Professional Teknik Operasyon Müdürü Ahmet Turgut'tan oluşuyor. Solisti ve bateristi profesyonel müzik geçmişine sahip grubun diğer iki üyesi ise çocukluklarından beri müzikle hobi olarak ilgileniyor.

Herkese hitap eden pop- rock tarzda şarkılar söyleyen ekibin aynı zamanda kendilerine ait besteleri de var. İlk single çalışmaları "Hayat"ın video klibi ise Temmuz ayından itibaren Youtube'dan izlenebiliyor. Grup ilk halk konserini ise 17 Haziran'da Nestlé'nin " Afiyet Olsun Türkiye" konsepti altında Kayseri'de düzenlediği "Kayseri'nin Hünerli Elleri Yarışıyor" adlı organizasyonda verdi. Nestlé Türkiye'den provalar ve stüdyo konusunda destek alan grup, şirket etkinliklerinde ve şirketi temsil ettikleri müzik yarışmalarında sık sık boy gösteriyor… Şimdi sözü yetenekli dörtlüye bırakıyoruz ve Nestlé Türkiye'nin tek müzik grubu Stuff Shop'ı onlardan dinliyoruz.

Müziğe ilginiz ne zaman başladı?

Can Akyol: Ben müziğe 13 yaşında Ege sahillerinde gitar çalarak başladım.

Behçet Mutlubaş: Benim biraz geç oldu. Lise sonda üniversite sınavına çalışırken kalemleri bir birine vurarak başladım. Bir arkadaşım ''Sen davul çalsana" dedi. O günden beri çalıyorum, yani çalmaya çalışıyorum.

Yves Filippucci: Benimki çok tesadüftü. Ortaokula başladığımda okulda gitar dersleri verildiğini duydum. Bir arkadaşımla otururken "Evde bir tane eski gitar var gitara başlayalım mı?" dedik ve öyle başladık. Başladığımda 11 yaşındaydım.

Ahmet Turgut: Ben de gitar çalmaya lise sonda başladım ama asıl üniversite yıllarında çok fazla çalıyordum. Uzun zamandır mola vermiştik aslında, şimdi tekrar başlıyoruz.

Nasıl bir araya geldiniz?

C.A: Biz Yves'le birlikte 15-16 yaşlarında yazları birlikte çalıyorduk zaten. Yıllar sonra tesadüfen Nestlé'de yeniden bir araya geldik ve birlikte gitar çalmaya başladık. Sonra bana bir mail geldi ve şöyle yazıyordu: "Ben sizinle çok çalmak istiyorum. Bateri çalıyorum ben de." Behçet'i de öyle aldık. Ahmet daha sonradan Mp3 Ahmet olarak aramıza eklendi.

stuffshop

Grup tam olarak ne zaman kuruldu?

B.M: Ben şirkete katıldıktan sonra 2010 yılında Can ve Yves ile tanıştım, kimyamız uyuştu ve grup kurmaya karar verdik. Zaten sonrasında hemen çalışmalara başladık.

A.T.: Ben gruba daha sonra katıldım.Benden önce bas gitar çalan Onur Avcı görevi nedeniyle İsviçre'ye transfer oldu ve yerine ben geçtim. Bir nevi ayağını kaydırdım diyebilirim. İnşallah okur bunları, kendisine sevgilerimizi iletiyoruz.

"Stuff Shop" oldukça ilginç bir isim. Kimin fikriydi?

B.M: Bir gün konuşurken "Ne olsun, ne olsun?" diye düşünüyorduk. O anda şirket içinde Nestlé ürünlerinin satıldığı "Staff Shop" aklıma geldi. Can da hemen bunun üzerine değişik bir şey olsun dedi, kelimeyle oynadı ve "Stuff Shop" olsun diyerek son noktayı koydu.

Ne tarz müzikler çalıyorsunuz?

C.A: Pop-Rock türü genelde. Herkesin dinleyebileceği ve keyif alacağı şarkıları çalıyoruz.

Şarkıları nasıl seçiyorsunuz?

Y.F: Benim yaklaşık 1000-1100 şarkılık bir arşivim var. Bu şarkıları dinleye dinleye kimliğimiz de oluştu. Hitap edeceğimiz kişileri düşünerek, onların da sevebilecekleri şarkıları düşünerek listemizi hazırlıyoruz.

Kendi besteniz var mı? Konserlerde o besteleri çalıyor musunuz?

C.A.: Benim de ve Behçet'in de yaptığı besteler var. Grup olarak henüz bir beste çalışması yapmadık. Bu bestelerin düzenlemesini yapmak için çalışmalara başlayacağız önümüzdeki dönemde. Ancak sözünü yine şirketimizde çalışan bir arkadaşımızın yazdığı ve düzenlemesini yaptığımız bir single çalışması var. " Hayat" adlı şarkının video klibi Temmuz ayında youtube'da yayınlandı.

Şimdi Kayseri'deyiz... İlk halk konserlerinize çıkacaksınız. Son iki yıldır da Ballentine's Şirketler Yarışıyor yarışmasında şirketi temsil ediyorsunuz. Bundan sonraki planınız?

C.A: Evet, şirketin iç etkinlikleri dışında şirketimizin halkla buluştuğu organizasyonlarda da yer almaya başladık. Bu tarz etkinliklerle daha geniş kitlelere ulaşmak ve sesimizi daha fazla duyurmak istiyoruz.

B.M: Normalde düzenli bir program yapmak istiyoruz ama İstanbul şartlarında, iş yoğunluğunda herkesin müsait olduğu bir akşamı yakalayıp uygun bir bar bulmak biraz zor oluyor.

Provaları ne sıklıkta yapıyorsunuz?

C.A: Haftada bir, üç saat yapmaya çalışıyoruz. Biz grup olarak stüdyo çalışmaları dışında herkesin evde çalışmasını solo olarak da bekliyoruz. Örneğin ben haftada sekiz saat ses açma sonra da solo gitar çalışması yapıyorum. (Gülüşmeler) Gerçekten bunları yapmamız gerekiyor.

Yeni üyeler almayı düşünüyor musunuz?

C.A: Şirketimizden bizimle çalışacak, çalacak, keyif alacak arkadaşlarla çalışmak istiyoruz ve müzikten keyif alan herkese kapımız açık.

"Çok keyif alıyoruz"

Bu tür hobilerin hem özel yaşantınıza hem iş yaşantınıza katkısı oluyor mu?

B.M: İşyeri dışında en büyük keyif aldığımız şey bu. Bir nebze de olsa iş yerinde yaşadığımız stresi bu şekilde atıyoruz. Bu tamamen keyif aldığımız, ortaya bir şeyler çıkardığımız süreç. Ben kendi adıma söyleyeyim, çok keyif alıyorum. Umarım uzun yıllar boyunca yapabiliriz.

Nestlé'yi temsil etmek nasıl bir duygu?

C.A: Sonuçta Nestlé dünyanın bir numaralı gıda şirketi. Biz de bu şirketimizin en önemli özelliklerinden biri olan sosyal tarafını ön plana çıkarmaya çalışıyoruz.

7 harika besin

Doğa bizlere hem lezzetli hem şifa veren sayısız besin sunuyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Berrin Yiğit, Nestlé Benimle okurlarına alışveriş listelerinde mutlaka yer alması gereken 7 harika besin ve yararlarıyla ilgili bilgi veriyor.

Doğanın sunduğu besinlerin kimisi kokusuyla, kimisi rengiyle, kimisi tadıyla bizleri cezbediyor. Hemen hepsinin sağlığımız üzerinde olumlu etkileri bulunuyor. İştah dengelemek, kilo kontrolü sağlamak, anlamsız tatlı isteklerini bastırmak ve daha pek çok yararı olan bu harika besinlerin bazılarını tanımaya ne dersiniz?

Baklagiller

Sadece kuru fasulye pilav mı ya da köftenin yanında piyaz mı? Muzur yemekler olarak düşünmeyin baklagilleri. Baklagillerde bulunan kolesistokinin hormonu, sindirim sistemine yardımcı olan doğal bir iştah baskılayıcıdır. Bu nedenle baklagiller kilo kaybı sırasında en iyi arkadaşlarınızdan olabilir. Aynı zamanda kolesterolün düşürmesine de destek olur.

Yumurta

Son yıllarda aklanan yumurta, televizyon programlarının da en yüksek rating alan misafiri oldu adeta. Anne sütünden sonra en kaliteli protein olan yumurta, uzun süreli ve dengeli doygunluk hissi sağlayabilir. Yapılan bir çalışmaya göre, kahvaltıda yumurta yiyen bireylerin o günkü kalori alımlarının daha düşük olduğu gözlenmiş. Başka bir çalışmada ise obez olan 30 kadının yarısına iki yumurtadan omlet, diğer yarısına aynı kalori değerinde poğaça verilmiş. Yumurta yiyen grubun sonraki 36 saat içinde daha az yemek yediği görülmüş.

Çörekotu

Türk mutfağında poğaçaların, böreklerin üzerini süslemesiyle tanıdığımız çörekotunun birçok faydası var. Doygunluk hissi ve zindelik veren çörekotu, öğütülerek ya da doğal haliyle salatalara, yoğurda eklenerek tüketilebilir. Özellikle sabahları maydanoz, dereotu, nane, fesleğen ve çörekotu ile hazırlayacağınız salata, kahvaltılarınızın vazgeçilmezi olacaktır. Hazmı kolay olay çörekotunun, gaz giderici özelliği de var.

Soya sütü

Pek çok çalışma, soya proteininin kolesterol düşürücü özelliğini ve kilo kaybına desteğini ispatlamıştır. Obesity Review dergisinde yayınlanan son çalışmaya göre, soya içeriğindeki bitkisel bileşenlerin kemik sağlığına ve kardiyovasküler sağlığa katkıları da gözlenmiş. Soya ürünleri, tüm diğer protein kaynakları gibi kilo kaybı için iyi ve gereklidir.

Kefir

Fermente edilmiş bir süt ürünü olan kefir, sindirimi ve hazmı kolay bir besin. Sindirim sisteminin temizlenmesine yardımcı olan yoğurttan farklı olarak, içerdiği mayalarla bağırsaktaki iyi huylu bakterilerin artmasına yardımcı olur. Laktoz intoleransı olan bireyler de rahatlıkla tüketilebilir. İçeriği zengin mineral ve vitaminlerle dolu olan kefir, enerji veren serinletici bir içecektir. Tadı ekşimsi ayrana benzeyen kefir, mide ve bağırsak florasını dengeler, hazmı kolaylaştırır, bağırsak tembelliğini önler. Kansere karşı koruyucudur. Yüksek tansiyonun ve kolesterolun düşürülmesinde etkilidir. Kemiklerin güçlenmesine destek olur. Egzama, alerji ve idrar yolu sorunlarında da yararlıdır.

Kırmızı pul biber

İçeriğindeki kapsaisin sayesinde iştahı baskılayan kırmızı acı pul biber, Japonların yaptığı bir çalışmada kahvaltıda besin tüketimine alınmış ve bu sayede öğle yemeklerinde daha az yenildiği gözlenmiştir. O zaman peynire, zeytine belki omlete biraz kırmızı pul biber atmaya ne dersiniz?

Tarçın

U.S. Department of Agriculture'ın çalışma sonuçları, bir tutam tarçının dahi yemek sonrası insülin tırmanışlarını engelleyip açlığa son verdiğini göstermiştir. Her gün çeyrek çay kaşığı kadar tarçın, kan şekerini, trigliserid ve kolesterol seviyelerini düşürmeye yardımcı oluyor.

Dans ederek formda kalın

Dans etmek, vücudumuzdaki birçok kas grubunu aynı anda çalıştırırken formda kalmamızı da kolaylaştırıyor. En az 10 dakikalık dans figürleriyle 100 kalori yakmak mümkün. Bu yüzden çok geç kalmadan kendinizi müziğin ritmine kaptırın.

Sürekli hareket etmek ve vücuda esneklik kazandırmak formda kalmanın birincil kuralı. Yeteri kadar hareket edilmediğinde vücudun formu yavaş yavaş bozulmaya başlar. Tüm bunları spor ve egzersizlerle aşmaya ve de beslenmemize dikkat ederek çözmeye çalışıyoruz. Son yıllarda hızla popüler hale gelen spor salonlarına gitmeye vakit bulamıyorsanız,size daha eğlenceli ve keyifli bir önerimiz var: Dans!

Hangi dans daha uygun?

Bilinenin aksine dans etmek sadece bir sanat etkinliği değil. Farklı müzikler eşliğinde bir o yana bir bu yana sallanırken kolayca zayıflayabilirsiniz. Çünkü dans etmek vücudumuzdaki birçok kas grubunu aynı anda çalıştırırken hızla kalori yakmamızı da sağlıyor. Örneğin 10 dakikalık bir dans egzersizi 100 kalori yakıyor. Bu miktar neredeyse kondisyon bisikleti ya da yürüyüş bandı ile 10 dakikada harcanacak kalori ile eşdeğer. Dans etmek aynı zamanda bolca mutluluk hormonu da salgılatıyor. Mutluluk hormonunun yağ yaktırdığını ve metabolizmayı hızlandırdığını hesaba katarsak ortaya oldukça etkili bir yöntem çıkıyor. Dikkat etmeniz gereken tek şey, hareketli dans türlerini seçmek. Ya da modern dans ve bale gibi vücudun esnekliğini artıran ve atletik bir görünüm kazandıran dansları tercih etmek.

Artık en iyi spor salonları bile dans çeşitlerini zayıflama programlarına dahil ederken, siz neden denemiyorsunuz? Şimdi açın müziğin sesini ve kendinizi dansın ritmine kaptırın. İster cha cha ister samba, ister salsa ister oryantalle hem eğlenin hem formda kalın.

Oryantal: Kültürümüzde vazgeçilmez bir yeri olan oryantal, Arabistan yarım adasında milattan iki bin yıl kadar önce ortaya çıkan bir dans türü. Batı'nın adımlara dayalı danslarından farklı olarak, kasların hareketine dayalıdır. Dolayısıyla, vücudunuz için olan faydası daha fazladır. İçindeki hareketlerin her birinin simgeleri vardır ve milattan önceki inanışlardan etkilenmiştir. Yaklaşık 30 dakika

süren bir derslik çalışmada doğru hareketlerle doğru kasları çalıştırdığınızda ortalama 800 kalori yakmış olursunuz. Tüm eklemleri harekete geçiren oryantal dans figürleriyle kemik erimesine de karşı koyabilirsiniz.

Salsa: Latin Amerika kökenli bu dans, kıvrak hareketleri ve eğlenceli ritimleri sevenler için. Salsanın en önemli özelliklerinden biri, ayaklarda karışık hareketler yapılırken belin oynatılmaması. Dansta temel adımları kavradıktan sonra, kısa sürede kazandığınız kıvraklığa ve inceliğe siz bile şaşıracaksınız.

Cha Cha: Diğer danslara göre daha kolay olan bu kıvrak Latin dansı, aynı zamanda hızlı ve dinamiktir. Ritimdeki keskin ve sert vuruşlara göre daha vurgulu hareketler yapılır. Basit ve sade yapısı sayesinde daha kolay popülerleşmiştir ve küçük alanlarda rahatlıkla uygulanabilir. Zayıflamak ve formda kalmak isteyenlerin en sık başvurduğu dans türü.

Samba: Brezilya'nın dünyaya armağan ettiği bu dansı Rio Karnavalı'ndaki görüntülerden de hatırlayabilirsiniz. Hızlı ve simetrik ayak hareketlerinden oluşan bu dansta, kadın ve erkek hareketleri farklıdır ve birbirlerine dokunmadan hareket ederler. Kadınlar, kalça ve omuzları kıvırarak bütün vücudu hareket ettirirler. Eğlenerek forma girmek isteyen için ideal bir seçim.

Bale

İtalyanca dans anlamına gelen "ballo" ya da "balletto" sözcüğünden türetilen bale, disiplin ve özveriyle yapılan bir dans türüdür. Özellikle küçük yaşlarda başlanan ve tüm vücudu şekle sokan balede asıl unsur beden olduğundan, her aşamasında esneklik ve zindelik kazanırsınız. Ne kadar uzun ve zorlu olursa olsun duyguların estetiğe kavuştuğu bu dans türüyle kendinizi mutlu hissetmeniz ve formda kalmanız için fazlaca neden var.

Twist

Banyo sonrası havluyla kurulanırken yapılan hareketlerden ilham alınarak ortaya çıkan ve 1960'larda oldukça popüler olan twist, günümüzde özellikle gençler tarafından çok seviliyor.

"Dans mı, jimnastik mi?" tartışması yaratan bu dansla kendinizi müziğe kaptırırken, Amerikalı ünlü şarkıcı Chubby Checker kadar kıvrak hareketler sergileyebilirsiniz. Bu şekilde nostaljik figürler eşliğinde formda kalabilirsiniz.

Rock'n Roll

Rock'n Roll, country ve Western, caz ve blues'un harmanlanmasıyla ortaya çıkan müzük türüdür. Dansı ise müziğin yaygınlaşmasından çok sonra ortaya çıkmıştır. Bir dönem oldukça popüler olan bu dans türü, hala en eğlenceli dansların başında geliyor. Akrobatik karakterli dansın dört değişik tekniği var: Single time, double time, triple time ve sıçrama adımlı. Çiftlerle yapılan danslar arasında bundan daha enerjiğini bulmanız çok zor.

Mambo

Küba kökenli mamboda adımlar asla bitmez. Çok hızlı bir dans türü olarak bilinse de gerçekte yavaş, titiz ve özenli hareketlerle yapılır. Tropik müzik eşliğinde dans ederken, birçok danstan etkilenen mambonun tadını çıkarın.

“Müziksiz yaşayamam”

Başarılı şarkıcı Yonca Lodi müziğin yanı sıra sinema ve edebiyatla da yakından ilgileniyor. “Nereye geldim kaygısı güderek işimi yapmıyorum” diyen sanatçı, “İşimin en büyüleyici yanı konserler. Ne kadar çok olursa keyfim o derece artıyor” diyor.

Türk pop müziğinin kendine has isimlerinden biri olan Yonca Lodi, 1974 İstanbul doğumlu. Güçlü bir müzik eğitiminin ardından kendi adını taşıyan ilk solo albümünü 1999’da piyasaya sürdü. “Sana Bir Şey Olmasın”, “Fal”, “İnadım İnat” şarkılarıyla çok sevildi. Daha sonra ise “Aşkta ve Ayrılıkta”, “Yolumu Bulurum” ve “Milat” adında üç albüm daha çıkardı.

Duygusal ve güçlü şarkıları, sakin duruşu, kendine olan güveni ve müziğe olan tutkusunu bir araya getirince her zaman başarılı işlere imza atan Yonca Lodi, çok sevilen tarzını “sade ve kalıcı” olarak tanımlıyor. Sadece güzel şarkılarla yol almanın sırrını ise “işim ve dinleyicilerim” diyerek iki kelimeyle açıklıyor.

Nestlé benimle dergisi olarak Yonca Lodi’nin müzik, sinema ve edebiyat dolu yaşamına konuk olduk. Müziksiz yaşayamam diyen Yonca Lodi’nin bir diğer en büyük tutkusu ise sinema. Bu tutku öylesine güçlü ki, “Hayatımda müzik

“*Nescafé*’nin yeri başka”

Nestlé sizin için ne ifade ediyor?
Nestlé benim için güvenilirliği ifade ediyor. Çikolatayla aram pek iyi olmasa da dolabımda sadece *Nestlé* çikolataları bulunur.

***Nescafé* ile aranız nasıl?**
Kahve ve çay alışkanlığım yok ama soğuk günlerde sıcak *Nescafé*’nin yerini başka bir şey tutamaz.

olmasaydı kamera arkası olurdu" diyerek özetliyor. Nestlé ile de güçlü bir bağı olduğunu söyleyen sanatçı, "Soğuk günlerde sıcak *Nescafé*'nin yerini başka bir şey tutamaz" diyor. Şimdi söz Yonca Lodi'de…

Yonca Lodi denince müzikseverlerin kafasında "sakin ama güçlü" bir imaj canlanıyor. Siz kendinizi ve müziğinizi nasıl tanımlıyorsunuz?
Sakinlik konusuna pek katılamayacağım çünkü deli tarafım sizlere pek yansımasa da pek sakin biri değilimdir. Bu tanımlama belki müziğim için kullanılabilir. Basit ve kolay anlaşılırdan ziyade, sade ve kalıcı bir tarzı seçtiğim muhakkak.

Magazinden uzak kalarak, sadece güzel şarkılarla yol almanın sırrı nedir?
Sırrı işim ve beni dinleyenler. Öncelikle de kendi özel hayatıma saygı. Yaptığım işi gerçekten iş olarak algılayıp, ünü işimin sadece getirisi olarak kabul etmek ve ünlü olmak kavramından uzak yaşamak diyebilirim.

Ciddi bir eğitim almış olmak ve küçük yaşlardan itibaren müziğin içinde olmak nasıl bir fark yaratıyor?
Bu sayede işime karşı farkındalığım ve şarkıcılığıma olan özgüvenim yüksek ama yine de duygu her şeyin üzerinde. Söylediğini hissetmek ve hissettirebilmek eğitimle açıklanacak bir şey değil. Bu yüzden galiba en çok insan olmaya çalışmak lazım.

"Müzik olmadan asla" diyenlerden misiniz?
Artık müziksiz yaşamam mümkün değil. Üretemeyince mutsuz oluyorum ama ileride mutlaka yazmak istiyorum. Kendime mi saklarım yoksa paylaşır mıyım bilmiyorum?

Hangi müzik türlerini yakından takip ediyorsunuz?
Bu tamamen ruh halimle ilgili. Bu aralar mesela sürekli sanat müziği dinliyorum hem de taş plak dönemini. Geçen yaz da sürekli rock dinliyordum. Değişiyor, iyi ki de değişiyor.

Müzik dışında başka sanat dallarına da merakınız var mı?
Sinema benim için bir tutku. Hayatımda müzik olmasaydı mutlaka kamera arkasında bir şeyler yapardım.

Yeni albüm hazırlıkları başladı mı?
Evet, uzun zamandır yeni albüm için çalışıyorum.

"Mutfakta iddialıyım"

Evde vakit geçirir misiniz?
Evet, evim benim kalem ve en çok huzur bulduğum yerdir. Kitaplarım ve filmlerim arasında saatlerimi geçirebilirim.

Mutfakla aranız nasıl?
Canım isterse ve sevdiklerim için sofra hazırlamak söz konusuysa çok iddialı olabiliyorum. Hemen hemen her yemeği yaptım bugüne kadar. Müthiş bir aşçı olan annem sayesinde epey bir şeyler biliyorum.

Sağlıklı beslenme ve formda kalmak için neler yapıyorsunuz?
Tatlıyla aram iyi değil. Oldum olası da çok yiyen biri olmadım. Bu nedenle doğuştan şanslıyım bu konuda. Abarttığım zamanlardaysa spor yaparak veya yemeği kendi ölçülerime göre çok kaçırdığım günlerin ertesinde çok hafif beslenerek idare ediyorum.

Sporla aranız nasıl?
Dönem dönem çok iyi, dönem dönemse eşofman bile görmek istemiyorum.

Güzel bir gülümseme için...

Diş sağlığının bozulması vücuttaki diğer organları da etkileyebilir. Dişler neredeyse bütün sistemleri olumsuz etkileyen sürekli enfeksiyon odağı haline gelebilir ve kalp, böbrek, eklemler vb. yapılarda önemli sağlık sorunlarına yol açabilen enfeksiyonlara kaynaklık edebilir.

Diş ve diş eti hastalıkları ülkemizde ve dünyada en yaygın sağlık sorunları arasındadır. Tarihi makaleler incelendiğinde bu sorunun büyüklüğü ve yaygınlığı daha iyi anlaşılır. Ancak hayatı doğrudan tehdit etmediği için ne yazık ki bu hastalıklara gereken önem verilmez.

Ağız boşluğu ve dişler sindirimin başladığı ilk yerdir. Bu bölgede gelişen hastalık, sindirimin ve genel sağlığın olumsuz etkilenmesine yol açar. Ağız boşluğu ve dişlerle yiyecekler çiğnenip, tükürükle karıştırılarak yutulmaya ve sindirime hazır hale getirilmeye başlanır. Ağız aynı zamanda konuşmaya yardım eder. Ağız içinde bulunan ve tat almaya yarayan dilin çiğneme, yutma, konuşma gibi çok önemli yan görevleri de bulunur. Dişlerin besinlerin parçalanması, öğütülmesi görevlerinin yanı sıra konuşmada (fonasyon) ve görünümümüzde önemli etkileri vardır. Dişleri eksilmiş kişilerin bazı sesleri çıkarabilmeleri zorlaşır, çiğnemede ve/veya ısırmada da zorluk yaşanır.

Ağız ve diş sağlığında en önemli iki hastalık diş çürükleri ve diş eti iltihaplanmalarıdır. Diş eti hastalıkları kimi zaman diş yuvasının bulunduğu çene kemiğinin erimesine kadar ilerleyen bir etki yapabilir. Diş sağlığının bozulması vücuttaki diğer organları da etkileyebilir. Dişler neredeyse bütün sistemleri olumsuz etkileyen sürekli enfeksiyon odağı haline gelebilir ve kalp, böbrek, eklemler vb. yapılarda önemli sağlık sorunlarına yol açabilen enfeksiyonlara kaynaklık edebilir.

Ağızda ve dişlerde yapısal ve işlevsel herhangi bir bozukluğun olmaması, ağız ve dişlerin görevlerini tam olarak yapabilmeleri durumu, ağız ve diş sağlığının varlığını gösterir. Bunun aksi durumunda diş çürükleri ve diş çevreleyen dokuların (periodontal) hastalıklarından bahsedilir.

Çürük nasıl oluşur

Diş çürüklerinin oluşmasında üç temel etmen bulunmaktadır: Du-

yarlı bir diş yüzeyi, mikroorganizmalar için elverişli yiyecek artıkları, bunların parçalanmasına ve asit oluşumuna yol açacak mikroorganizmaların varlığı. Besinler içinde diş çürümesine en çok neden olanlar karbonhidratlar, yani kabaca şekerli gıdalardır.

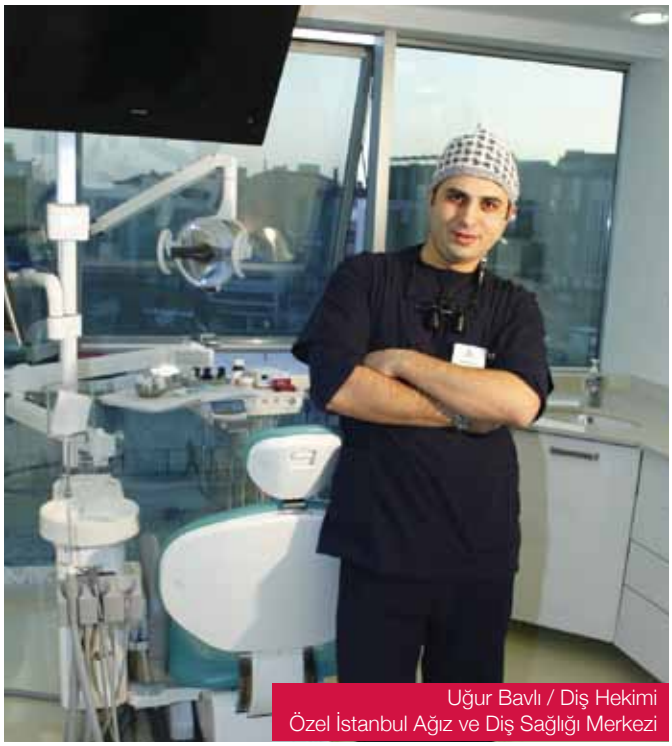
Dişler iyi temizlenmeyecek olursa, üzerinde besin artıkları ve mikroplar birikir. Ağız içerisindeki bakteriler yiyecek artıklarındaki şekerli maddeleri kullanarak onu saydam, yapışkan bir madde haline getirir ve dişler üzerine yapışmasını sağlar. Bu birikintilere plak denir. Bu plaklar bakterilerin diş üzerinde tutunmalarını da kolaylaştırırlar. Besinlerin tatlandırılması için kullanılan şekerli maddelerin içinde bulunan asit, dişlere zarar verebilir, ancak bakterilerin kendileri de asit oluşturabilmektedir. Asit diş minesinin erimesine neden olur. Böylece oluşan erime bölgelerinden giren mikroplar kolayca alttaki yumuşak dokuya ulaşabilirler.

Ağrı olmaması sağlıklı olduğu anlamına gelmez

Dişlerin ağrımaması sağlıklı olduğu anlamına gelmez. Diş ağrısının olması için diş çürüğünün çok ilerlemiş olması gerekir. Diş çürüklerinin tedavi edilebilir dönemde belirlenmesi için ağrı oluşmasını beklemeden senede en az iki kez diş hekimine giderek dişlerin muayene ettirilmesi gerekir. Diş hekimleri gerektiğinde dişlerin filmini çekerek gözle görünmeyen diş oyuklarını da belirleyebilirler.

Diş çürüklerinin erken dönemde tanınması dişlerin kaybedilmesini engelleyebilir veya en azından geciktirebilir. Bu hem sağlık açısından, hem de sosyal ve ekonomik açıdan önemli katkılar sağlar. Ağza takma diş takılmasına olan ihtiyacı azaltır. Hiçbir şey kendi doğal dişlerimizin yerini tutamaz. Kalıcı dişlerin erken dökülmesi beslenme sorunlarına neden olur. Doğal dişlerin uzun süre dayanmasında ağız ve diş bakımının önemi çok büyük.

Bir diğer önemli hastalık olan diş eti hastalıkları ise ağız hijyeninin bozukluğu ile yakından ilişkili. Başlangıç döneminden itibaren diş etleri kolay kanar. Diş eti kanamalarında diş hekimi muayenesi zorunludur. Diş etleri, diş yuvaları ve ağız tabanındaki iltihaplanmalar genel olarak diş eti hastalığı olarak bilinmektedir. Diş üzerindeki plaklar bunun en önemli nedeni. Tedavi edilmeyen diş eti iltihapları çene kemiğinin de iltihaplanmasına ve zarar görmesine yol açabilir. Diş çürümelerinin önlenmesinde sularda yeterli flor olması, düzenli olarak dişlerin fırçalanması, diş ipi kullanılması, aşırı tatlı ve şekerli yiyeceklerden olabildiğince kaçınma bunlar yendiğinde mutlaka dişlerin fırçalanması, diş hekimi kontrollerine gidilmesi



Uğur Bavlı / Diş Hekimi
Özel İstanbul Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi

temel uygulamalardır. Diş eti hastalıklarının önlenmesinde de diş fırçalama ve düzenli diş hekimi kontrolleri önemlidir.

Doğru fırçalamak önemli

Dişlerimizi korumanın en etkili yolu düzenli olarak fırçalamaktır. Diş fırçalamanın ilk adımı doğru fırça seçimidir. En uygun fırça naylon ve orta sertlikteki fırçalardır. Ağız içinde kolay hareket ettirilmesi ve arka dişlere rahat ulaşabilme açısından fırçanın kafasının fazla büyük olmaması tercih edilir. Uygun fırça seçildikten sonra dişler en az günde iki kere düzenli olarak fırçalanır. Diş macunu ağza verdiği hoşa giden koku ve his nedeniyle diş fırçalanmasını kolaylaştırır. Diş parlatma tozları diş hekimi önerisi olmadıkça kullanılmamalıdır. Aşırı kullanımlar diş sağlığı açısından zararlıdır.

Diş fırçalanmasında fırçanın duruşu dışındaki temel hareket aynıdır: Fırça diş eti çizgisine eğimli olarak yerleştirilir. Bu durum bozulmadan küçük dairesel hareketlerle dişler fırçalanır. Daha sonra fırça, bir fırça boyu kadar kaydırılarak fırçalama sürdürülür. Fırçalama işleminin en az iki-üç dakika sürmesi gerekir. Sağlıklı diş etleri fırçalama sırasında kanamaz. Diş fırçası kişiye ait bir araçtır, başkalarıyla paylaşılmaz. Diş fırçaları birkaç ayda bir, en geç altı ayda değiştirilmelidir. Gerektiğinde ara yüzlerin etkin olarak fırçalanmasını sağlamak üzere ara yüz fırçaları kullanılır. Bunlarla ilgili önerilerini almak üzere diş hekimine başvurmak gereklidir.

Etkinlik rehberi

Okumanız gereken yeni kitaplar, izleyebileceğiniz filmler, dinleyebileceğiniz albümler… Müziğe ve eğlenceye doyacağınız festivaller, konserler ve etkinlikler karşınızda.

Kitaplık

Var Olan Ada

Yazar: *Susanna Tamaro*
Yayınevi: *Can Yayınları*

Dünyaca ünlü yazar Susanna Tamaro okurlarını "karası" düşüncelerden "denizi" kelimelerden oluşan adasına davet ederken "Yok oluş da, kurtuluş da bizim elimizde. Seçim yapma sorumluluğu bize düşüyor" diyor. Var Olan Ada, yazarın kimi gazetelerde yayımlanmış kimi bugüne kadar hiç gün yüzüne çıkmamış yazılarından oluşuyor. Tamaro, tıpkı diğer kitaplarında olduğu gibi burada da yaşamı sorguluyor ve insanın iç huzuru, ölüm, yaşam, din üzerine düşündüklerini paylaşıyor.

Mesnevi Terapi

Yazar: *Nevzat Tarhan*
Yayınevi: *Timaş Basım*

İnsanlık Mevlana'yı yeniden keşfediyor. Çünkü onun öğretisi yaşadığı zamana hapsedilemeyecek kadar evrensel. Çünkü hepimizin ondan öğreneceği çok şey var. Prof. Dr. Nevzat Tarhan buradan bakarak, Mesnevi'nin çağları aşan bilgeliğinin ruha nasıl şifa olabileceğini anlatıyor. Tarhan, Mesnevi Terapi'de Mevlana'yı günlük hayatta bize yol gösterecek bir rehber olarak tanımamız gerektiğini anlatıyor. Ve içimizdeki hakikati görmemizi, farkındalığımızı artırmamızı sağlayacak önerilerle, Mesnevi'yi modern psikolojiyle açıklıyor.

Geçmişten Günümüze Türk Mutfağı

Yazar: *Kolektif*
Yayınevi: *Doğan Burda Dergi Yayıncılık*

Ezogelin çorbasından mantıya, zeytinyağlı enginardan kuzu kapamaya, hamsili pilavdan künefeye, içli köfteden revaniye... Hepsi tek tek denenerek yapılan 1250 tarif. Türkiye'deki her evde pişirilen temel yemeklerin yanı sıra Karadeniz, Ege, Güneydoğu gibi yöresel mutfakların seçkin örnekleri de bulmanız mümkün. Türk mutfağı üzerine önemli bir boşluğu dolduran ve geleceğe dönük ciddi bir referans kaynağı yaratan kitap, sektörünün öncüsü Lezzet Dergisi ekibi tarafından hazırlandı. Hepsi kolayca bulabileceğiniz malzemelerle çok güzel tarifler.

DVD kulüp

Titanların Öfkesi

Yönetmen: *Jonathan Liebesman*
Oyuncular: *Sam Worthington, Liam Neeson*

Perseus'un canavar Kraken'ı yenmesinin üzerinden 10 yıl geçmiştir ve Perseus bir balıkçı kasabasında oğluna babalık yaparak sakin bir hayat geçirmektedir. Tanrıların arasında büyük bir savaş patlak vermiş, insanlığın tanrılarına karşı inancı iyice zayıflamış ve Titanlar ise uzun süredir yeraltında hapsedilen acımasız Kronos'un liderliğindedir. Hades'in ihanet ettiği Zeus da yakalanmıştır. Şimdi Perseus, Zeus'u kurtarmak ve Titanlar'ın dünyayı yönetmesini engellemek için tekrar savaşmalıdır.

Kan ve Aşk

Yönetmen: *Angelina Jolie*
Oyuncular: *Zana Marjanovic, Goran Kostic*

Angelina Jolie'nin yazıp yönettiği bu ilk filminde, Bosna Savaşı'nın arka planında geçen trajik bir aşk hikayesini izliyoruz. Farklı kültürlere sahip insanların uzun yıllar barış içinde yaşadığı topraklarda, Müslüman bir ressam olan Ajla ile Sırp polis memuru Danijel arasındaki aşk, komşuları birbirine düşman eden savaşla beraber şekil değiştirir. Ajla artık bir savaş esiri, Danijel ise onu tutsak eden milislerden biridir. Savaşın değiştirdiği şartlar onları çatışmanın iki tarafına savurmuştur.

Beni Unutma

Yönetmen: *Ien Coulter*
Oyuncular: *Robert Pattinson, Emilie De Ravin*

Babasıyla ilişkisini kopma noktasına getiren bir aile trajedisinin ardından darmadağın olan Tyler, 2001 yazında güzel Ally ile tanışır. Geçmişte benzer bir trajedi yaşayan Ally, onun acısını anlayan tek kişi olacaktır. Tyler'ın en son aradığı şey bir aşktır ancak ikili arasında gelişen bu tutku dolu ilişkinin ardından Tyler, mutluluğun hala mümkün olduğunu anlayacaktır. Kalbin gücü, ailenin kuvveti ve yaşadığımız her anın ne kadar önemli olduğuna dair unutulmaz, romantik bir film.

Müzik kutusu

Sen En Güzelsin

Yalın

Türk pop müziğinin başarılı ismi Yalın, yıllarca dillerden düşmeyecek bir albümle yine karşımızda… Albümde yer alan 11 şarkının söz ve müziğinin tamamının Yalın'a ait olduğu albümü dinlerken bir ilişkinin evrelerini, yaşanmışlıklarını, heyecanlarını ve hüzünlerini hissedecek her şarkıda bambaşka duygular keşfedecek-siniz. Avrupa Müzik markasıyla, Ozan Çolakoğlu prodüktörlüğünde raflardaki yerini alan 5. Yalın albümünde müzikseverleri büyük sürprizler bekliyor.

Ben Dünyaya Çıplak Geldim

Nil Karaibrahimgil

Müzikal yolculuğunun altıncı albümü "Ben Dünyaya Çıplak Geldim" ile yine Türk pop müziğin ayrık otu olduğunu kanıtlayan Nil Karaibrahimgil, birbirinden güzel 11 şarkıyla çok sevilen melodilerini söylemeye devam ediyor. Kendine has tarzıyla her daim dikkat çeken sanatçı, albüm fotoğraflarından şarkılarına kadar yenilikçi duruşunu bir kez daha gözler önüne sererek, kendisini özleyen sevenlerinin ve farklı tatlar arayan dinleyicilerin yüzünü güldürüyor.

Aşka Türlü Şeyler

Kenan Doğulu

Kenan Doğulu'nun merakla beklenen yeni albümü "Aşka Türlü Şeyler" de yazın hayranlarıyla buluştu. Prodüktörlüğü Doğulu Productions, dağıtımı DMC Müzik tarafından yapılan albümde, 13'ü Doğulu'ya ait olmak üzere 16 şarkı bulunuyor. Ünlü şarkıcı, "Aşka Türlü Şeyler" için "İçinde tanışma, buluşma, aşık olma, sevme, alışma, ihanet, ayrılık, barışma, yine ayrılma, tekrar barışma, vazgeçme, unutamama gibi aşkın her türlü hali bulunuyor" diyor. Albümde "Bal Gibi" ve daha önce single olarak yayınladığı "Şans Meleğim" şarkısının yanı sıra İskender Paydaş'ın "Zamansız Şarkılar" albümünde seslendirdiği "Doktor" da var.

Festivaller

Cirque du Soleil: Alegria

Gösteri sanatlarında yepyeni bir boyut açan dünyaca ünlü gösteri topluluğu Cirque du Soleil'in en popüler şovu Alegria, iki kıtada İstanbul'da! Sahne tasarımı, müzikleri, dansları, kostümleri ve makyajlarıyla gösteri sanatlarında bir devrim yaratan Cirque du Soleil'i bugüne kadar dünyanın farklı yerlerinde 100 milyondan fazla kişi izledi. Kanada-Quebec kökenli topluluk, geçtiğimiz yıl da İstanbul'a ilk kez gelmiş 80 bin kişi tarafından izlenmişti. Eleştirmenler tarafından topluluğun en göz alıcı ve etkileyici şovu olarak tanımlanan Alegria 22 Eylül-14 Ekim tarihleri arasında izleyicilerle buluşacak. Görselliğiyle tiyatro, dans ve fiziksel sınırları zorlayan performansın doruğa çıktığı muhteşem bir gösteriye imza atılacağı turnenin bu yılki en önemli özelliği İstanbul'da hem Asya'da (Ülker Sports Arena) hem de Avrupa kıtasında (Ora Arena) iki şovun üst üste gerçekleşiyor olması.

Jennifer Lopez İstanbul'da

Dünyaca ünlü şarkıcı Jennifer Lopez İstanbul'a geliyor! Lopez, Temmuz ayında Panama'da başlayan "Dance Again" turnesi kapsamında 16 Kasım'da Ülker Sports Arena'da sahne alacak. Her yaştan milyonlarca hayranı olan Lopez, konserde, dünya listelerinde uzun süre ilk sırada kalan "On The Floor" şarkısının yer aldığı "Love" albümünün yanı sıra, sevilen hit parçalarını da seslendirecek. Lopez'in sunacağı görkemli sahne şovunun büyük yankı uyandırması bekleniyor. Yeni tanıttığı interaktif web sitesi üzerinden sevenlerini sahne arkası görüntülerini izlemeye çağıran Lopez, hayranlarına konser bileti kazanma, özel röportaj ve resimlerine ulaşma şansı da sunacak. Müzik kariyeri boyunca yedi başarılı albüm çıkaran Jennifer Lopez'in satışları, 1999 yılındaki parlak çıkışından bu yana dünya çapında 55 milyona ulaştı.

Fotoğraftaki sunucu
Dine sonradan girmiş yanlış inanç
Bir burç adı
Hükümdar yönetiminde halk
Sarhoş
Türkiye'nin ilk Antep fıstıklı çikolatası
13
Çevik
Niyobyum'un simgesi
11
Bir tatlı türü
Bel kemiği
Belgi
Kaşkol
15
9
Ahit
Yemin
Oy
Kuyruk sokumu kemiği
Bir çeşit Brezilya dansı
İnanılır, güvenilir
16
Bir iş için tanınan süre
Karargah
İtalya'da bir yanardağ
Serbest kalmış köleler
Karayiplerde bir ülke
10
Kuşun ağzındaki uzantı
Ahenk
Karşılıklı alıp verme
1
(Kısa) Türkiye Kalkındırma Bankası
6
Esnek bir maddeden yapılmış uzun, dar ve ince şerit
Mutfakların lezzet ortağı
Nar çiçeği renginde bir süs taşı
Zayıf
Bir işin yapılması için harcanan güç
Genişlik
Ahlakbilimi
7
Koşut
Arapça ben
Nazım Hikmet'in soyadı
Çocuklara sütü sevdirmenin en eğlenceli yolu
Aşama, merhale
Siyah ile beyaz arası
Eleme aracı
Trabzon'un bir ilçesi
Edirne'nin bir ilçesi
Akıtma
Spor karşılaşmasının sayısal sonucu
2
14
(Kısa) Türkiye Yazarlar Sendikası
Bir nota
Örülerek yapılan, saplı kap
Kısaca Türk Malı
Biyolojide soluk borusu
Utanma duygusu
Sanat ve bilim eserlerinin halka sergilendikleri yer
Ruhsal gerilim
Sakırga
Bayramdan bir önceki gün
İhtiras
5
Herkesçe tanınan
Bir görevde uzun süre emeği geçmiş olan kimse
Göçebe çadırı
12
Baş kumandan
Bir tarikatın ilk kurucusu
Vantilatör
Dokuma liflerinden yapılan bağ
Samaryum'un simgesi
İnsan başı, kelle
3
Çaput
(Coffee ...) Kahvenin en iyi arkadaşı
Forma girmenin en eğlenceli yolu
Damardan akan kırmızı renkli sıvı
8
Siyaha çalan buğday rengi
4
Yaşı ilerlememiş olan

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Bulmacanın anahtar cümlesini ***tuketici.hizmetleri@tr.nestle.com*** adresine gönderen ilk 10 kişi, Nestlé ürünlerinden oluşan hediye paketi kazanacak.